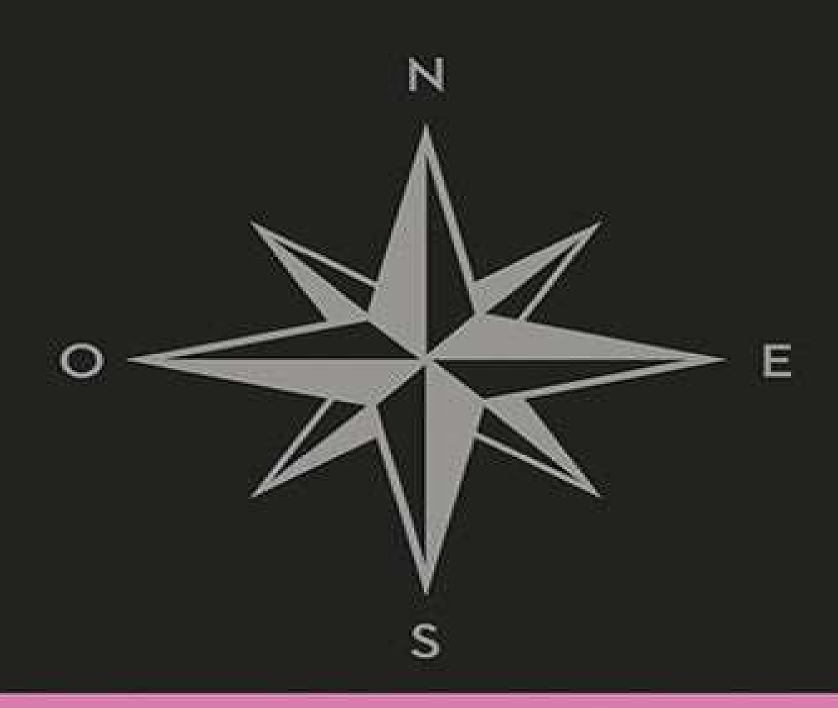
Josep López Romero

El pequeño libro para mis hijos adolescentes



Un libro brújula para la aventura de la vida

«En estas páginas encontrarás lúcidas reflexiones sobre cómo acompañar a tus hijos para que puedan devenir buenas personas y buenos profesionales». *Álex Rovira*

Índice

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:









Explora Descubre Comparte

SINOPSIS

Escrito originalmente como un legado amoroso para sus hijos adolescentes, Josep López ofrece en este libro un recorrido por los grandes temas que nos afectan como seres humanos: el amor, la vocación, el éxito, la suerte, la familia, el riesgo, el miedo, los valores, la búsqueda de sentido, la muerte…

Con un estilo cálido y directo, Josep López propone una serie de observaciones y consejos útiles tanto para los jóvenes que están en la rampa de despegue hacia la edad adulta como para los adultos encargados de su educación.

EL PEQUEÑO LIBRO PARA MIS HIJOS ADOLESCENTES

Josep López



Para Martí y Rita.
Y para Lola.

Y yo os digo que la vida es, en verdad, oscuridad cuando no hay un impulso.
Y todo impulso es ciego cuando no hay conocimiento.
Y todo saber es vano cuando no hay trabajo.
Y todo trabajo es vacío cuando no hay amor.

KHALIL GIBRÁN
EL PROFETA

Querido lector, querida lectora

Empecé a escribir este libro una tarde de junio de 2016 en Mallorca, en el porche de una casa de piedra frente a un viñedo. Aquella mañana Cati, la propietaria de la finca, me había hablado de las variedades de uva que crecían en aquella pequeña parcela de dos hectáreas que antes habían cultivado sus padres. De hecho, la casita de piedra en la que me alojaba con Lourdes, mi pareja, era originalmente el lugar donde guardaban los aperos de labranza. Con las uvas que recogían de aquel y de otros viñedos cercanos, Cati producía unos deliciosos vinos ecológicos bajo la marca Son Alegre.

Poco después de su visita recibimos la de su madre, una señora encantadora que hablaba con un pronunciado acento mallorquín y que vino a traernos un bizcocho como amable presente de bienvenida. Charlamos un rato con ella y cuando se marchó comimos en el porche, contemplando el viñedo y disfrutando del buen clima mediterráneo. Luego acompañamos el café con un pedazo de bizcocho y nos echamos a dormir la siesta.

Algo, sin embargo, se quedó dando vueltas en mi cabeza. No era una idea clara, sino más bien una sensación, algo que tenía que ver con la tierra, la herencia y la trascendencia. Me sentía agitado y no me podía dormir, así que me levanté y, llevado por un impulso, volví al porche y me senté delante de mi inseparable Mac.

Tal vez fue el influjo de las viñas, que tienen algo terrenal y espiritual al mismo tiempo, algo como de templo consagrado a los ciclos de la vida, pero de repente sentí la necesidad de escribir una carta-legado dirigida a mis hijos adolescentes que reuniera una especie de «instrucciones básicas para tener una buena vida». Me di cuenta de que, por pudor o por inercia, nunca les había explicado lo que pienso sobre los grandes temas de la existencia humana: el amor, la vocación, el trabajo, el éxito, la suerte, la búsqueda de sentido... Me di cuenta también de que en buena medida los padres de hoy delegamos esa transmisión de conocimiento en la escuela y en Youtube, y que, aunque ambas

fuentes son válidas, no estaría de más que supieran lo que pensamos, no para que sean como nosotros, sino para que sepan de dónde vienen y decidan, con todos los elementos de juicio a su alcance, cómo quieren ser.

De aquella semilla insomne plantada frente a la pequeña viña de Son Alegre nació la carta-libro que leerás a continuación, que fue creciendo a trompicones durante un par de años, interrumpida cada poco por los azares y avatares de la vida. En este tiempo mis hijos han crecido un poco más y son cada vez más autónomos. Están ya entrando en la rampa de despegue hacia la vida adulta y, aunque afortunadamente vienen de serie con una sabiduría ancestral, creo que no les sobrará esta pequeña y humilde brújula. Yo, al menos, habría agradecido tenerla cuando me tocó emprender el gran viaje.

Me habría gustado dejarles en herencia un precioso viñedo, pero no he dedicado mi vida a la tierra. Lo único que he atesorado en mis cincuenta años de vida es experiencia y conocimiento (y un montón de errores de los que he tratado de aprender), así que mi modesto legado es esta pequeña guía para la aventura de la vida.

Ojalá les sirva. Ojalá te sirva. Nada me haría más feliz.

Queridos hijos

Seguramente os extrañará que os escriba una carta pudiendo hablar con vosotros en persona o por teléfono. En contra de lo que pueda parecer, no es una rareza de vuestro padre. O tal vez sí, pero tiene una explicación: necesito tiempo y espacio para explicaros todo lo que os quiero explicar. No me sirve el WhatsApp, porque hay palabras que se tienen que escribir y leer despacio para que nutran, para que calen, para que arraiguen. Palabras que no se pueden comunicar en diez segundos ni en una línea, que requieren de amplitud y buenas vistas, de paciencia y buena letra.

Tampoco os lo puedo explicar de viva voz. Cuando hablamos, casi siempre me despacháis con prisa porque habéis quedado con los amigos o tenéis cosas más importantes que hacer. Además, seguro que os acabaríais burlando de mí o mirando el móvil con impaciencia mientras yo me desespero porque no encuentro la forma de reteneros. Por eso he decidido escribiros esta carta: para poder explicaros, sin prisa y sin pausa, con cercanía pero con un poco de distancia, cosas que me parecen importantes para vuestro presente y, sobre todo, para vuestro futuro.

He decidido hacerlo ahora, y no dentro de diez o veinte años, por dos motivos. El primero que os estáis haciendo mayores y tenéis que empezar a tomar decisiones importantes como qué estudiar, en qué trabajar, dónde vivir, con quién compartir vuestro tiempo, etc. Son decisiones que marcarán vuestra vida y vuestro bienestar. Decisiones que os llevarán por un camino u otro. Y seguro que ya os habéis dado cuenta de que los caminos avanzan en una sola dirección. Más adelante podréis tomar desvíos, incluso cambiar radicalmente de sentido, pero no podréis desandar lo andado.

Empezáis a salir del nido y a realizar vuelos de prueba para ejercitar las alas. Entre la sorpresa y la admiración, me doy cuenta de que mi papel como padre tiene que cambiar. Ya no necesitáis al mamífero protector que he sido hasta ahora. Mi lugar ya no es «encima», ni siquiera «al lado», sino «detrás», como el viento de cola que ayuda a

despegar. En parte con orgullo y en parte con tristeza, veo que pronto seréis totalmente autónomos y os alejaréis, y aunque echaré de menos el tacto y el contacto cotidiano, es bueno y natural que así sea.

En este momento en que estáis preparando el despegue, en que os estáis pertrechando con conocimientos y valores para iniciar vuestra propia travesía, he pensado que tal vez os iría bien una brújula. Eso quiere ser este libro: una pequeña guía, para que no perdáis el norte, o para que lo encontréis de nuevo cuando lo perdáis. Porque es inevitable, e incluso deseable, perderse, pero si uno tiene un norte nunca está del todo perdido.

Seguro que muchas de las cosas que os explicaré aquí ya las sabéis, en parte por mí y en parte por otras fuentes, seguramente más autorizadas y competentes. Por tanto, disculpadme si me repito. Es algo que siempre hacemos los padres, ya lo sabéis. Los míos lo hacían y en el futuro lo haréis vosotros, aunque ahora reneguéis y os parezca inimaginable. Y no es porque desconfíe de vuestra sabiduría innata, que la tenéis, como me habéis demostrado muchas veces. De hecho, lo único que os diferencia de mí, en realidad, son los treinta años de más que he sufrido y disfrutado, errado y rectificado, reído y llorado, leído, conversado, compartido y amado. Es esa experiencia, así como las conclusiones de mi prueba-error, lo que os quiero transmitir para que toméis de aquí lo que queráis, lo que creáis que os puede servir para vuestra travesía.

Habéis empezado la universidad o lo haréis pronto. Habéis tenido ya alguna relación sentimental importante o estáis a punto de tenerla. Es un momento especial en vuestras vidas, como también lo es en la mía como padre. Hasta ahora os he intentado inculcar, junto con vuestra madre (y con mis limitaciones, claro), una educación que haga de vosotros personas autónomas, responsables, respetuosas, sociables, amorosas y con capacidad para disfrutar de la vida. Pero me han quedado muchas cosas por decir, cosas que ahora que os hacéis mayores podréis entender mejor. Por eso os escribo esta carta, que aspira a ser mi particular *Lonely Planet* para ir por la vida. Por supuesto, sois libres de elegir vuestro propio camino, de cometer vuestros propios errores y de llegar a vuestras propias conclusiones. Tomad de aquí sólo aquello que os parezca útil. Al fin y al cabo, sólo soy vuestro padre, no un gurú ni un profeta, y lo único que deseo es que tengáis una buena vida.

Éste es, precisamente, el punto clave: ¡tener una buena vida! ¿En qué consiste eso? ¿Se trata de conseguir éxito y fama, de ganar mucho dinero y acumular posesiones, o de ayudar a mejorar vuestro entorno? ¿Consiste en vivir en una gran casa llena de lujos y comodidades o en viajar por todo el mundo con una simple mochila coleccionando momentos irrepetibles en lugares insólitos? ¿Es tener una profesión de prestigio y obtener el reconocimiento de los demás o más bien disfrutar con lo que haces? ¿Es tener una pareja, hijos y una familia o muchas relaciones diferentes? ¿Es conservar o arriesgar? ¿Es llegar a los cien años con una salud de hierro o vivir como si no hubiera un mañana y quemar las naves?

La respuesta, amados hijos, es que no hay una única respuesta. O, mejor, que cada uno debe encontrar la suya.

Para mí, una buena vida es aquélla en la que sientes durante la mayor parte del tiempo que estás en *tu lugar*. Es una vida aprovechada, vivida con intensidad y propósito. Sin miedo al error, pues de humanos es errar y de sabios rectificar. No es necesariamente una vida larga, pero sí una vida con más alegría que tristeza, con más amor que desamor, con más placer que dolor, con más amigos que enemigos, con más compañía que soledad, con más luz que sombras, con más conciencia que inconciencia. Una vida que algún día, en vuestro lecho de muerte, podáis contemplar con satisfacción y despedir con dos sencillas pero sentidas palabras: «He vivido».

Y diréis: «Vale, pero ¿cómo podemos tener una buena vida?». Pues de eso va, precisamente, este libro.

Pero vayamos por partes...

P. D.: Os he dicho que había dos motivos para escribiros ahora, ¿recordáis? El segundo os lo explicaré al final.

Sobre la vocación y la profesión

Me consta que os encanta la saga de *El señor de los anillos*, pero ¿sabéis con cuántos años alcanza la mayoría de edad un *hobbit*? ¡Con treinta y tres!

En nuestro mundo es mucho antes, por supuesto. La mayoría de países la han establecido a los dieciocho, pero hay excepciones, tanto por arriba como por abajo. En Albania, por ejemplo, te consideran mayor de edad con sólo catorce, mientras que en Egipto, Irlanda y Singapur no lo hacen hasta que cumples veintiuno.

La mayoría de edad coincide casi siempre con el acceso a ciertos derechos como votar, abrir una cuenta corriente sin que un padre te tutele, conducir, firmar contratos, etc. Pero es también el momento de asumir ciertas responsabilidades, entre ellas empezar a pensar, o incluso a decidir, cómo vais a hacer eso que llaman «ganarse la vida». Por eso, me parece importante que sepáis una cosa: no hace falta que os ganéis la vida… ¡porque ya es vuestra!

La vida os fue dada en su momento y lo único que tenéis que hacer es conservarla, y para ello, en un principio, basta con que respiréis, comáis y bebáis. No os voy a *vender* la idea de que se puede vivir sin dinero. Sabéis que soy un poco *hippy*, pero no tanto. Seamos realistas: ni vosotros ni yo queremos vivir como monjas o ermitaños. Aspiramos a ciertas dosis de comodidad, seguridad, diversión y variedad, así que tenemos que hacer algo para obtener dinero u otro tipo de recursos que podamos intercambiar por eso que deseamos. Pero es muy diferente plantear el asunto desde la libertad de elegir que desde la esclavitud y la resignación que se esconden bajo esa horrorosa expresión: ganarse la vida... ¡¡como si la hubiéramos perdido y fuéramos zombis!!

Tal vez os preguntaréis: «¿Y cómo nos ayuda esto a escoger nuestros estudios o nuestra profesión?». Muy sencillo: tenéis que relativizar la importancia de esa elección, porque lo verdaderamente importante es vuestra actitud. La actitud ideal consiste es ser

positivos, curiosos, abiertos y flexibles. Y eso sirve tanto si tenéis veinte años como treinta o cuarenta, incluso cincuenta o sesenta. Lo importante es la mirada, como en aquella historia de los dos albañiles… Le preguntan al primero qué hace y contesta, con cara de hastío: «Pongo ladrillos». Luego le preguntan al segundo, que entusiasmado y sonriente responde: «Estoy construyendo una casa para que viva en ella una familia y sea muy feliz». Los dos hacen lo mismo, pero su mirada es muy diferente y condiciona su actitud, su percepción de la realidad y, en última instancia, ¡¡su propia realidad!!

La actitud adecuada es una actitud abierta al cambio, a lo nuevo, pues la vida es cambio permanente, más en estos tiempos que corren de disrupción tecnológica. A menos que queráis ser funcionarios, ninguno de vosotros tendrá aquello que vuestros abuelos tanto anhelaban y que algunos incluso conseguían: un trabajo fijo para toda la vida. El mundo cambia tan rápidamente que es posible que todavía no se haya inventado la profesión o la actividad a la que os dedicaréis dentro de cinco o diez años. Según los sociólogos, los que empezáis ahora vuestra vida laboral tendréis que cambiar de trabajo y de profesión varias veces, incluso combinar varios minitrabajos o actividades. Por tanto, lo importante no es tanto ser arquitecto o economista, sino mantener una actitud abierta y flexible para adaptaros a las diferentes situaciones profesionales que os tocará vivir (y personales, pero ése es otro capítulo). No quiero parecer dramático, pero ya lo dijo hace un siglo y pico Darwin: «Las especies que sobreviven no son las más fuertes, ni las más rápidas, ni las más inteligentes, sino aquellas que se adaptan mejor al cambio».

Ahora bien, para empezar tenéis que elegir una profesión, eso está claro. ¿Cuál es la mejor? Hay gurús que proclaman que lo importante es hacer lo que a uno le gusta, pues de esta forma, aseguran, el dinero llegará tarde o temprano. Mi experiencia me demuestra que esto no siempre es así. Elegir una actividad que te guste no es garantía de que te vaya a ir bien en lo económico. Es cierto que a veces una vocación, como diseñar vestidos, escribir, practicar un deporte o incluso ayudar a los demás, se convierte en una profesión bien remunerada o en una actividad empresarial rentable. Es genial cuando esto sucede… pero no siempre sucede. Es decir, no hay una correlación directa entre hacer lo que a uno le gusta y ganar dinero.

¿Quiere esto decir que os tenéis que limitar a escoger una carrera o una formación que tenga, como se suele decir, «buenas salidas»? Pues no, ya que tampoco existe una correlación directa entre escoger una profesión a priori bien remunerada (médico, abogado, notario, programador, consultor, ejecutivo…) y sentirse satisfecho con el trabajo y con la vida. He visto muchos casos de personas que tenían una vocación muy clara y no la siguieron pensando que no podrían «ganarse la vida» y después han sido muy infelices en su trabajo.

¿Qué hay que hacer, entonces, escoger con el corazón o con la cabeza, con la intuición o con la razón? Lo cierto es que ni una ni otra son, por sí solas, garantía de éxito. Por eso, os recomiendo que elijáis, de entrada, aquello que os motive, que os apasione, que os haga vibrar, pero que os mantengáis en todo momento abiertos a nuevos aprendizajes, pues la vida os puede llevar por caminos insospechados... ¡y es maravilloso que así sea! ¿Os imagináis toda la vida haciendo lo mismo, trabajando en el mismo sitio y/o con las mismas personas? ¡Qué aburrido! Probablemente os sentiríais muy seguros, pero ¿a qué precio?

Los seres humanos no sólo necesitamos seguridad, sino también variedad, sorpresa, descubrimiento, novedad.

Sentir que adquirimos nuevos conocimientos y que avanzamos.

En el equilibrio entre la seguridad y el riesgo, entre lo conocido y lo desconocido, radica gran parte del secreto para tener una buena vida.

Lo importante no es tanto ser arquitecto o economista, sino mantener una actitud abierta y flexible para adaptaros a las diferentes situaciones profesionales que os tocará vivir.

Sobre el talento

Existe cierto mito sobre el talento. Tendemos a creer que las personas que alcanzan el éxito en su profesión o en su campo tienen un talento innato, un don divino que las sitúa sin esfuerzo por encima del resto. Sin embargo, los más recientes estudios sobre esta cuestión demuestran que tan importante como el talento, o más, es el trabajo: el primero sin en el segundo no sirve de nada, mientras que el segundo sin el primero puede colocarte, al menos, en una posición digna.

La inspiración, el brillo creativo, la chispa, aparece sólo cuando se unen el talento y el trabajo, porque es justamente el trabajo el que hace aflorar el talento. Y el talento que no se manifiesta es como si no existiera. Es por eso que cada vez se valora más, en todos los ámbitos profesionales, la actitud que la aptitud, el talante que el talento.

Se han hecho varios estudios que refuerzan la idea de que, en igualdad de condiciones, las personas que más trabajan y perseveran obtienen mejores resultados. Uno de ellos se realizó en la academia de música más elitista de Berlín. Se dividió a los violinistas de la academia en tres grupos: en el primero pusieron a los considerados «estrellas»; en el segundo, a aquellos que sin ser estrellas eran muy buenos; y en el tercero a aquellos que, aún siendo buenos, tenían un nivel más bajo. Después se les preguntó a todos cuántas horas habían practicado desde que empezaron a aprender. Observaron que todos habían empezado más o menos a la misma edad, a los cinco años, y que al principio todos practicaban dos o tres horas por semana. Sin embargo, a partir de los ocho años empezaban a aparecer diferencias entre los tres grupos. Se observó que los del grupo de violinistas considerados «estrellas» habían practicado en total unas 10.000 horas, los del segundo grupo 8.000 horas y los del tercer grupo 4.000. O sea, no es que los mejores violinistas tuvieran un talento innato, sino que habían trabajado más que los otros.

El estudio demostró también que ningún músico había llegado al grupo de las «estrellas» practicando una cantidad de horas muy inferior al resto, y que ninguno de los que había practicado 10.000 horas estaba en el segundo o tercer grupo.

No espero que seáis unos virtuosos del violín (aunque si os ponéis manos a la obra todavía estáis a tiempo), sólo quiero que entendáis que sin trabajo el talento es estéril.

Y que para llegar a brillar en vuestra profesión, escojáis la que escojáis, tenéis que trabajar y ser perseverantes.

Ningún título os dará maestría.

Sólo la práctica crea al maestro.

La inspiración, el brillo creativo, aparece sólo cuando se unen el talento y el trabajo, porque es justamente el trabajo el que hace aflorar el talento.

Sobre el ser y el tener

Dice un proverbio hindú que «una persona sólo posee aquello que no puede perder en un naufragio». Es posible que esto os suene a chino (¡o a hindi!) porque estáis en un momento vital diferente al mío. Estáis en plena ascensión y queréis construir, poseer, abarcar. He pasado por eso y no puedo negaros el derecho a experimentarlo, pero como padre tengo la obligación de advertiros de los peligros. Y existe un gran riesgo: que algún día, después de trabajar mucho y adquirir multitud de objetos, después de malgastar años de vuestra vida en ganar dinero para pagar esos objetos, descubráis que la felicidad no está en tener, y menos aún en acumular.

Antes de dedicarme a escribir pasé muchos años trabajando en el mundo del marketing y la comunicación. Esta experiencia me sirvió para darme cuenta de que muchas de las cosas que compramos sirven en realidad para eludir o tapar nuestros vacíos, nuestros miedos y nuestras inseguridades. A la mayoría de adultos nos pasa como a vosotros cuando sentís que «necesitáis» las mismas zapatillas deportivas o la misma sudadera que tienen vuestros amigos: queremos sentirnos aceptados, respetados y valorados. Es así como acabamos comprando un montón de productos que nos parecen imprescindibles y que, por supuesto, no lo son.

Aunque intentemos justificarlas y justificarnos, muchas compras no nacen de una necesidad real, sino de la sensación de sentirnos incompletos. En el fondo, lo que queremos es:

- Sentirnos más fuertes.
- Sentirnos queridos o aceptados.
- Sentir que se nos tienen en cuenta.

- Sentirnos seguros.
- Curar un amor propio herido.
- Satisfacer una esperanza o anhelo de belleza.
- Pertenecer a un grupo.
- Etcétera.

Vale la pena que os paréis a localizar la frontera entre la necesidad real y la oculta, pues traspasarla tiene a veces un alto coste en forma de angustia e intereses financieros. Normalmente pagamos lo que compramos con nuestro tiempo y nuestro esfuerzo, que son limitados, así que pensad bien en qué los queréis invertir.

Cuando en el futuro deseéis comprar algo que os pueda suponer un endeudamiento o una carga en forma de tiempo y esfuerzo, planteaos antes las siguientes preguntas:

- ¿Por qué lo quiero tanto?
- ¿Estoy tratando de suplir alguna carencia o realmente lo necesito?
- ¿Cuál es su valor real y qué precio voy a pagar por él, no sólo en dinero, sino en tiempo, en esfuerzo, en renuncias, en horas de sueño frente al ordenador, etcétera?

En algún momento también he querido, como otras personas, ganar mucho dinero y obtener reconocimiento, tener una gran casa, un gran coche, etc. He dedicado más esfuerzo de la cuenta a conseguirlo y lo he pagado en forma de estrés y ansiedad, de presión y depresión. O en forma de relaciones que se han deteriorado o perdido. Sólo con el tiempo he aprendido a valorar lo que realmente importa, que casi siempre es intangible y gratis.

En el mundo consumista en que vivimos no interesa que se sepa que lo importante no se puede comprar. Nos manipulan, juegan con nuestros deseos y nuestras necesidades y nos mantienen con la zanahoria a dos palmos de la nariz. Lo relata el publicista

Frédéric Beigbeder en su demoledor libro *13,99 euros*: «En mi profesión, nadie desea vuestra felicidad, porque la gente feliz no consume. Vuestro sufrimiento estimula el comercio. En nuestra jerga lo hemos bautizado "la depresión poscompra". Necesitáis urgentemente un producto, pero inmediatamente después de haberlo adquirido necesitáis otro. El hedonismo no es una forma de humanismo: es un simple flujo de caja. ¿Su lema? "Gasto, luego existo". Para crear necesidades, sin embargo, resulta imprescindible fomentar la envidia, el dolor, la insaciabilidad: éstas son nuestras armas. Y vosotros sois mi blanco».

Así es: la gente feliz no consume, o consume mucho menos que el resto, pues no tiene necesidades ocultas que cubrir y valora cosas sencillas y gratuitas como conversar, pasear, abrazar, soñar o compartir.

Que conste que no quiero hacer una apología trasnochada del no-consumo, de la austeridad total, del ascetismo. Andar descalzo y vivir en una cueva no es para mí una opción, pero tampoco lo es venerar a la diosa Visa. Muchas personas caen sin darse cuenta en un ritmo de vida y de gasto que hipoteca cualquier movimiento y que, tarde o temprano, las conduce a una situación de infelicidad profesional y personal. Quiero advertiros para que no os pase eso, contribuir a evitar que el dinero se os vaya en objetos que a la larga dificulten vuestra realización como sujetos.

La clave, creo, está en identificar lo que realmente tiene valor en vuestra vida. Lo que cuenta de verdad. Para mí, lo esencial está más en la sencillez que en la complejidad, en los afectos que en los objetos, en el respeto a la naturaleza que en el crecimiento desaforado que la destruye. Y no es sólo una cuestión de elección personal, de estilo de vida, sino de compromiso con el futuro de la humanidad y del planeta. Nos hemos creído que podemos tirar de él sin límites, pero nos lo estamos cargando. Y si nos lo cargamos, detrás vamos nosotros, por más que le demos la espalda a esa realidad.

Me siento más cerca del que toma de la naturaleza justo lo que necesita para vivir que del que, sin ninguna consideración ni visión, contribuye a explotarla sin medida. Y me parece acertado lo que propuso Ghandi: «Vivir más sencillamente para que otros puedan sencillamente vivir».

Espero que esto no os suene a hindi…

Pagamos lo que compramos con nuestro tiempo y nuestro esfuerzo, que son limitados, así que pensad bien en qué los queréis invertir.

Sobre la riqueza y la pobreza

«Cuentan que un día el padre de una familia acomodada decidió llevar a su hijo adolescente a visitar una aldea muy pobre para que viera la buena vida que tenía y la valorara. Su intención era sacarlo de su entorno habitual para que se diera cuenta de que muchas personas viven en condiciones de gran pobreza y comprendiera, por comparación con su privilegiada situación, el valor de lo que tenía y lo afortunado que era.

Así que se montaron ambos en un todoterreno último modelo, salieron de la ciudad por una amplia autopista y tomaron luego una carretera secundaria para llegar a un pequeño pueblo en medio del campo. Allí, unos campesinos reconocieron al hombre, pues en aquel pueblo había nacido y pasado su infancia. Afortunadamente había podido emigrar a la ciudad y había tenido una carrera próspera como ejecutivo de una multinacional. Se había podido comprar una casa adosada, un apartamento para veranear en la playa, un buen coche y ropa de marca.

Los campesinos les cedieron una habitación para que se alojaran durante el tiempo que quisieran e insistieron en compartir con ellos los alimentos que tenían.

Después de dos días compartiendo casa y comida con aquella humilde familia, el padre y el hijo se despidieron y regresaron a la ciudad. En el trayecto, el padre preguntó:

—¿Qué te ha parecido?

—¡Muy interesante, papá!

—Me alegro. ¿Y qué conclusiones has sacado?

El chico pensó un momento y respondió:

—Me he dado cuenta de muchas cosas. Por ejemplo, nosotros no tenemos perro en casa y ellos tienen tres. Nosotros tenemos una piscina comunitaria y ellos tienen todo un arroyo. Nosotros tenemos muchas bombillas en el patio y ellos tienen miles de estrellas.

El padre lo miró de reojo, desconcertado.

—Ya, pero ¿has visto lo pobres que son?

—Lo que he visto es que tienen un bosque con cientos de árboles, mientras que nosotros tenemos sólo tres plantas mustias en la terraza. He visto que no necesitan ir al supermercado para comprar fruta y verdura, pues tienen árboles frutales y un huerto. Y, sobre todo, he visto que tienen tiempo para conversar y convivir en familia. Tú y mamá trabajáis todo el día y casi nunca os veo. Nunca me dedicáis tiempo ni os sentáis a hablar conmigo.

El padre se quedó mudo y descompuesto. Nunca se lo había planteado de aquella manera. Para rematarlo, el hijo agregó:

—Gracias, papá, por enseñarme lo ricos que podríamos llegar a ser.

No os negaré que ésta, como todas las fábulas, tiene su buena dosis de simplismo y demagogia, pero da que pensar, ¿no os parece?

Invita a peguntarse: ¿quién es más rico…

...el que gana mucho dinero pero no tiene tiempo o el que gana menos, necesita poco y tiene mucho tiempo libre?

… el que tiene un todoterreno o el que ejercita el corazón caminando por el monte?

… el que dispone de una terraza con tres macetas o el que tiene cada día a su disposición un bosque entero?

… el que puede comer en restaurantes caros o el que tiene su propio huerto?

Ahondando un poco más en la demagogia (ya me perdonaréis) os pregunto: ¿quién es más rico…

… el que tiene un millón de euros o el que tiene un buen amigo?

… el que puede pagarse los mejores especialistas y clínicas del mundo o el que sabe cómo cuidarse para no enfermar?

… el que tiene un reloj de diez mil euros o el que no necesita reloj porque es dueño de su tiempo?

Sé que me diréis: «¡Lo queremos todo!». Y sí, sería genial trabajar poco y ganar mucho, tener un todoterreno y tiempo para pasear, tener una terraza en un ático con buenas vistas y una casa en el campo, poder comprar productos ecológicos y comer en buenos restaurantes, etc. Pero sucede que la vida a menudo nos pone en la tesitura de elegir, y elegir supone descartar. ¿Qué elegís vosotros? O mejor, ¿qué priorizáis?

De vuestra idea de riqueza y pobreza dependerá también en buena medida vuestro bienestar y vuestra felicidad.

Para mí, la verdadera riqueza no se mide en dólares, euros o francos. Ni tampoco en quilates o caballos de potencia. Ser rico es tener tiempo para hablar tranquilamente con tus seres queridos, pasear por la montaña o junto a la playa, reír con ganas o perder el tiempo en algo que te apetezca, practicar tus aficiones, vivir sin prisas, conocer personas y lugares nuevos, respirar aire puro, leer, jugar con tus hijos o con tus mascotas, comer pan recién hecho, tomar un chocolate caliente o un caldo en invierno, hacer yoga, ocuparte de mejorar tu entorno, cuidar a las personas que quieres y dejarte cuidar por las que te quieren…

El concepto tradicional de riqueza está cambiando para muchas personas. Se puede ver claramente en la gran cantidad de iniciativas empresariales que están logrando éxito a base de vender tiempo, simplicidad o autenticidad. Esta nueva riqueza no consiste en

tener ni acumular, ni siquiera en poseer objetos exclusivos como obras de arte. Esta nueva riqueza se parece, curiosamente, a la antigua «pobreza»:

- Tener tiempo para disfrutar de las cosas y de las personas con calma y conciencia;
- relacionarte de manera sincera y profunda, de corazón a corazón;
- comer alimentos saludables y dormir bien;
- disfrutar del contacto con la naturaleza;
- tener tiempo para practicar tus aficiones;
- compartir una buena comida con amigos;
- sentir que estás ayudando a otros y que su bienestar te hace feliz;
- etcétera.

El verdadero lujo está cada vez más en lo simple. La simplicidad es comodidad, tranquilidad y facilidad, tres bienes escasos en un entorno donde todo se complica cada día más. ¿Cuántas funciones tiene vuestro móvil y cuántas utilizáis? Mejor, ¿cuántas necesitáis realmente para vivir? ¿Cuántos programas de televisión o vídeos de Youtube veis y cuántos merecen realmente el tiempo que les dedicáis? ¿Cuántos pantalones, vestidos o zapatos tenéis en vuestro armario y cuántos utilizáis?

El nuevo lujo es tener tiempo y libertad. Centrarnos en lo importante. Y escoger, de entre todas las cosas, sólo aquellas que realmente necesitamos.

¿Quién es más rico, el que gana mucho dinero pero no tiene tiempo o el que gana menos, necesita poco y puede disponer de su tiempo?

Sobre el éxito

Además de dinero, me consta que también queréis tener éxito. Y no sólo vosotros, sino toda vuestra generación. Lo dicen las encuestas: lo que más quieren los adolescentes de hoy es éxito. Ahora bien, ¿qué es el éxito? ¿Os habéis parado a pensarlo o habéis asumido la definición común que corre por ahí, que en resumen consiste en ser rico y famoso?

Según el diccionario, el éxito es la «buena aceptación que tiene algo o alguien». Si un nuevo modelo de teléfono móvil tiene «buena aceptación» (o sea, gusta mucho y se vende bien) se dice que tiene éxito. Si una persona cae bien y es admirada, se considera que tiene éxito.

Fijaos que esta definición valora el éxito en base al reconocimiento exterior, por eso me parece incompleta. Es importante que los demás te valoren (somos «animales sociales» y nos gusta sentirnos admitidos en el grupo), pero también lo es la sensación de hacer las cosas bien, de dar lo mejor que tienes para dar. Ésa es también una forma de éxito. O mejor dicho, es el verdadero éxito, al menos para mí.

Una obra de arte, por ejemplo, puede no ser bien aceptada, puede no gustar ni obtener reconocimiento, y sin embargo el/la artista puede sentir que tiene mucho valor y, por tanto, que es una obra «exitosa». Además, ¿cuántas obras de arte han sido ignoradas al principio y sólo al cabo de los años, incluso después de muertos sus autores, han sido reconocidas y admiradas?

Por tanto, parte del éxito puede venir de fuera en forma de reconocimiento, pero buena parte debe venir también de dentro. Las personas que sólo buscan el reconocimiento de los demás viven una vida incompleta, pues en su búsqueda desesperada de la aprobación externa arrinconan o limitan su capacidad de creación y entrega, su talento y el placer de manifestarlo.

Hay una definición de éxito que me gusta mucho. Es de Ralph Waldo Emerson, un escritor, filósofo y poeta estadounidense del siglo XIX, y dice así: «Ganarse el respeto de las personas inteligentes y el afecto de los niños; valorar la belleza de la naturaleza y de todo lo que nos rodea; buscar y fomentar lo mejor de los demás; dar el regalo de ti mismo a los demás sin pedir nada a cambio, porque es dando como recibimos; haber cumplido una tarea como salvar un alma perdida, curar a un niño enfermo, escribir un libro o arriesgar tu vida por un amigo; haber celebrado y reído con gran entusiasmo y alegría, y haber cantado con exaltación; tener esperanza, incluso en tiempos de desesperación, porque mientras hay esperanza hay vida; amar y ser amado; ser entendido y entender; saber que alguien ha sido un poco más feliz porque tú has vivido. Éste es el significado del éxito».

Como veis, aquí se mezclan el reconocimiento de los demás («ganarse el respeto de las personas inteligentes y el afecto de los niños») y la satisfacción de dar lo mejor de uno mismo («dar el regalo de ti mismo a los demás sin pedir nada a cambio»). Porque cuando hablo de éxito, al menos en mi definición, hablo de realización, de conciencia y de alteridad. Las personas somos verdaderamente felices cuando nos cuidamos y cuidamos, cuando respetamos y nos respetan, cuando queremos y nos sentimos queridas, cuando entendemos y nos sabemos entendidas.

Recordad esto, por favor: la medida de vuestro éxito es el éxito a vuestra medida.

Pensad en lo que para vosotros significa esta palabra y no os quedéis con definiciones ajenas.

¡Ni siquiera con la mía!

Las personas que sólo buscan el reconocimiento de los demás viven una vida incompleta, pues en su búsqueda desesperada de la aprobación externa arrinconan o limitan su capacidad de creación y entrega, su talento y el placer de manifestarlo.

Sobre los valores y el valor

Fijaos un momento en la palabra *valor*. Es importantísima, probablemente la más importante que existe en el diccionario después de *universo*, *vida*, *conciencia* y *amor*. Es una palabra polisémica, es decir, tiene varios significados. De hecho, el diccionario contempla numerosas acepciones, de las que solemos usar estas tres:

> *1. Cualidad de las cosas, en virtud de la cual se da por poseerlas cierta suma de dinero o equivalente.*
>
> *2. Cualidad del ánimo, que mueve a acometer resueltamente grandes empresas y a arrostrar los peligros.*
>
> *3. Cualidad que poseen algunas realidades, consideradas bienes, por lo cual son estimables.*

La primera es la que usamos más comúnmente, aunque a menudo la confundimos con *precio*. Decimos: «El coche que me gusta vale 10.000 euros (o dólares)». En realidad, el valor del coche es relativo y está en la cabeza del que lo vende y del que lo compra, mientras que el precio es algo más concreto: la cantidad de dinero que hay que pagar para poseerlo. En función del valor que algo tiene para nosotros, lo consideramos más o menos «valioso».

La segunda es también muy corriente. Decimos: «Hace falta mucho valor para bañarse en un mar con tiburones». O, como dijo Winston Churchill en una de sus míticas frases lapidarias: «Valor es lo que se necesita para levantarse y hablar; pero también para sentarse y escuchar». Vendría a ser, para entendernos, un sinónimo de «coraje». Una persona que tiene valor o coraje es una persona «valiente» o «valerosa» (o «corajuda», que también es correcto, aunque se use menos).

La tercera acepción es en la que quiero detenerme. La repito para que no tengáis que volver atrás: «Cualidad que poseen algunas realidades, consideradas bienes, por lo cual son estimables». Es un concepto, de hecho, filosófico, y suele usarse en plural: «valores». Son valores, por ejemplo, la confianza, la justicia, la perseverancia, la responsabilidad, la gratitud, la curiosidad, la compasión, la espiritualidad, la conexión, el compromiso, el respeto, la lealtad, la tolerancia, la sinceridad, la empatía y muchos otros. Basta con que echéis un vistazo en internet para encontrar varias listas de valores, más o menos completas.

Los valores de una persona son algo así como sus principios éticos, las normas de conducta que rigen su comportamiento y su vida en general, que marcan sus prioridades a la hora de elegir un camino u otro, pues si hay algo consustancial a la vida humana es la obligación permanente de elegir (y, por tanto, de descartar). Los valores nos ayudan a orientarnos y a convivir, pero sobre todo a elegir unos comportamientos en lugar de otros, una forma de vida u otra.

Hay una frase popular, atribuida falsamente al genial Groucho Marx (aunque podría ser perfectamente suya), que dice: «Éstos son mis principios; si no le gustan, tengo otros». Y es que, entre bromas y veras, eso es algo que todos hemos hecho alguna vez, por cobardía, inconsciencia o supervivencia: renunciar a nuestros valores, traicionar nuestros principios. Yo también, por supuesto (a estas alturas, ya sabéis que vuestro padre no es perfecto). Afortunadamente, la vida me ha dado la ocasión de rectificar, de retomar o recomponer mis valores, de situarme en el lugar donde quiero estar.

He visto muchos casos de personas que han experimentado una gran transformación cuando han logrado alinear sus actos con sus valores. La vida cambia cuando descubres lo que es profundamente valioso para ti, cuando tienes claros tus valores y actúas en consecuencia. De repente, ¡las cosas se ponen en su lugar! Puede parecer que no cambia nada, pero tú cambias. Y si cambias tú, todo cambia a tu alrededor. Dejas de circular por el mundo como pollo sin cabeza (corriendo deprisa a todas partes sin saber realmente adónde vas) y te centras en tus objetivos, en lo verdaderamente importante para ti.

Con el tiempo he descubierto algo esencial: que no se puede ser realmente feliz cuando tus valores y creencias apuntan en una dirección y tus actos van en otra completamente diferente. Cuando esto sucede, aparecen los problemas como avisos de que algo no va bien, como golpes en la cabeza para que despiertes y te des cuenta. O aparecen la insatisfacción, la apatía y la depresión; o la incapacidad de tomar un camino, de elegir un destino y avanzar hacia él. Porque los problemas y la insatisfacción son síntomas de que no tienes definida tu dirección, tu sentido.

Seguramente en algún momento tendréis la tentación de traicionar vuestros valores. El miedo os hará dudar o actuar de forma incoherente. No debéis torturaros, pero sí analizar la situación y volver a vuestra senda. Si habéis cometido un error, no debéis revolcaros en la culpa, pero sí asumir la responsabilidad y las consecuencias de vuestros actos. Lo único que puedo deciros, después de haber sucumbido más de una vez al miedo y de haber actuado de espaldas a mis valores, es que al final no sale a cuenta. Así que, si podéis evitarlo, no lo hagáis.

Cuando aparezcan los problemas graves o el desánimo, volved a poner orden en vuestra vida en función de vuestros valores, porque seguro que algo se ha desencajado.

Y siempre, ante la duda, escoged aquello que tenga verdadero valor para vosotros.

Aquello que «merece la vida».

Con el tiempo he descubierto algo esencial: que no se puede ser realmente feliz cuando tus valores y creencias apuntan en una dirección y tus actos van en otra completamente diferente.

Sobre el miedo

El miedo ha sido un gran tema en mi vida, como en la vida de muchas personas. Ante vosotros lo he escondido, lo he disimulado, me he hecho el fuerte y el valiente multitud de veces (y gracias a eso he conseguido serlo otras tantas), pero ahora ya no tiene sentido seguir aparentando lo que no soy. O sea, un *superfather*. Soy un padre como cualquier otro, alguien a quien nunca enseñaron el oficio y que ha ido aprendiendo sobre la marcha.

Escribí hace años *El valor del samurái* para tratar de entender el miedo y mis miedos. Por cierto, aprovecho para confesaros otra cosa: a menudo he escrito libros para aprender, no para enseñar. Puede sonar contradictorio, pero no lo es, porque escribir te obliga a preguntar y preguntarte, a cuestionar y cuestionarte, y no hay mejor método de aprendizaje que ése.

He aprendido algunas cosas que me gustaría explicaros para que el miedo no se erija en protagonista de vuestras vidas. Por ejemplo, que el miedo es el reverso oscuro de la fuerza, o sea, del amor. Lo describió de manera brillante el novelista inglés Aldous Huxley:

«El amor ahuyenta el miedo y, recíprocamente, el miedo ahuyenta el amor. El miedo no sólo expulsa el amor, también la inteligencia, la bondad y todo pensamiento de belleza y verdad, de modo que al final sólo queda la desesperación muda. El miedo llega incluso a expulsar del hombre la humanidad misma».

El miedo y el amor son como vasos comunicantes: cuando sintáis miedo, pensar en por qué os falta amor.

También he aprendido que hay dos clases de miedo, uno bueno y útil, otro malo y perjudicial.

Si estáis en el borde de un precipicio o delante de un animal peligroso, es bueno que sintáis miedo, pues se trata de un mecanismo de supervivencia. En cambio, no tenéis por qué tener miedo a lo diferente, a lo desconocido, a viajar, a experimentar, a equivocaros… Según la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, «nuestros miedos no evitan la muerte, frenan la vida». Estos miedos matan la creatividad y son un freno para experimentar, para evolucionar, para aprender, para crecer… ¡para vivir! Porque una cosa es sobrevivir y otra muy distinta vivir.

Debéis saber que la mayor parte de los miedos son como fantasmas: si los encaráis, si los «tocáis», veréis que no son nada, que sólo existen en vuestra mente. Son apenas bruma. Lo dice Pilar Jericó en *No Miedo*: «El 90 por ciento de nuestros miedos son infundados». Por eso, más que vencer vuestros miedos debéis sacarlos a la luz y observarlos. Siempre tienen algo importante que deciros, pues en el fondo os hablan de vuestros anhelos más profundos o de vuestras experiencias más dolorosas.

El miedo deja de ser útil cuando, como dice KüblerRoss, «frena la vida» en lugar de salvaguardarla. Por eso hay que mirarlo a los ojos y descifrar lo que nos dice en cada momento. Y, aunque tengamos miedo, atrevernos a hacer, pues si de algo nos arrepentimos las personas antes de morir es de lo que no hemos hecho.

Por eso, como dijo Eleanor Roosevelt, «para vencer el miedo y crecer tenéis que hacer justamente aquello que creéis que no podéis hacer».

Tenéis que amar y atreveros.

Atreveros, sobre todo, a amar.

Ése es el verdadero antídoto contra el miedo.

El miedo deja de ser útil cuando «frena la vida» en lugar de salvaguardarla. Por eso hay que mirarlo a los ojos y descifrar lo que nos dice en cada momento. Y aunque tengamos miedo, debemos atrevernos a hacer.

Sobre las elecciones

La vida ya os está obligando a elegir, a tomar decisiones, algunas de ellas difíciles. Sé que esto a veces es duro, pues elegir significa descartar. Tomar un camino implica descartar el resto. Sería maravilloso poder vivir más de una vida, ¿verdad? Tener tiempo para hacer todo lo que nos gustaría hacer. Pero eso, hasta donde sé, no es posible (salvo a través de la literatura o el cine, pero ésa es otra «película»).

Las elecciones forman parte de la vida, ésa es la realidad. Y resistirse a la realidad, oponerse a ella, es la principal causa de sufrimiento del ser humano. Al final, la realidad siempre se impone, siempre gana. Hay que aceptarlo.

Si no escogéis, la vida lo hará por vosotros (no elegir es en realidad una elección) y seguirá su curso tan campante. Por eso, no tengáis miedo de tomar un camino, el que sea, porque no hay caminos equivocados: la única equivocación es no tomar ninguno, no hacer, permanecer en la indecisión.

Si vuestras decisiones son coherentes con vuestros valores, venceréis las dificultades que os plantee la vida (y os las planteará, no os quepa duda). Si, por el contrario, os mantenéis en el miedo a decidir y a actuar, no sólo os sentiréis infelices, sino que acabaréis agotados. Porque las personas indecisas generan una tensión permanente en su interior que las va minando, las va enfermando. Quedan atrapadas en una espiral de dudas que les impide el verdadero discernimiento.

A veces el perfeccionismo esconde miedo a elegir, a exponerse, a equivocarse. Está bien querer hacer las cosas bien, pero un exceso de perfeccionismo puede arruinaros la vida, sobre todo cuando se convierte en inmovilismo, que es enemigo acérrimo de la creatividad. Y es que, como reza el dicho popular, «lo perfecto es enemigo de lo bueno».

¿Cuál es la actitud correcta frente a la indecisión? Pues tratar de razonar, actuar y aceptar que, de una forma u otra, lo que suceda estará bien. O sea, de nuevo aceptar la realidad, aunque no nos guste. La vida es un camino que se hace a partir de la decisión y que se traduce en la acción. Si las cosas no van bien, asumimos las consecuencias, nos hacemos responsables y cambiamos el rumbo. Y, sobre todo, tratamos de extraer aprendizajes para tomar mejores decisiones en el futuro.

Es mucho mejor una acción equivocada que una parálisis provocada por el exceso de análisis. Porque la vida es acción, es creatividad, es movimiento, y la indecisión es una prisión que nos inhibe del contacto práctico con la realidad.

Carl Gustav Jung, uno de los pioneros de la psicología, escribió: «La vida no vivida es una enfermedad de la que se puede morir». ¡Me encanta esta frase! La «vida no vivida» de la que habla Jung es una vida de segunda mano, una vida en la que no trabajamos para encarnar nuestros deseos, nuestros sueños. Una vida resignada, sin riesgo. Una vida, en definitiva, en la que dejamos que otros decidan por nosotros. Porque lo importante, al final, no es tanto la realización de nuestros deseos como que el deseo nos ayuda a realizarnos, a crecer, a desarrollarnos y a dar un sentido a la vida.

Vivimos para amar y crear. Por tanto, si amáis y creáis, viviréis la vida, pero si os resignáis y no tenéis el coraje de amar y de crear, de tomar decisiones, la enfermedad aparecerá como un síntoma de que estáis perdiendo el tiempo.

Amar y crear es algo que podéis hacer ahora y siempre, tengáis la edad que tengáis. Sé que es fácil desviarse del camino y caer en la apatía y en la resignación. Por eso, os animo a que viváis con atención y con presencia.

A que viváis con conciencia y actuéis en consecuencia.

A que pongáis lo mejor de vosotros mismos en cada instante.

Porque, como dice el novelista y dramaturgo checo Ivan Klíma: «No es posible asegurar el futuro. Sólo es posible perder el presente».

No tengáis miedo de tomar un camino, el que sea, porque no hay caminos equivocados: la única equivocación es no tomar ninguno, no hacer, permanecer en la indecisión.

Sobre las preocupaciones

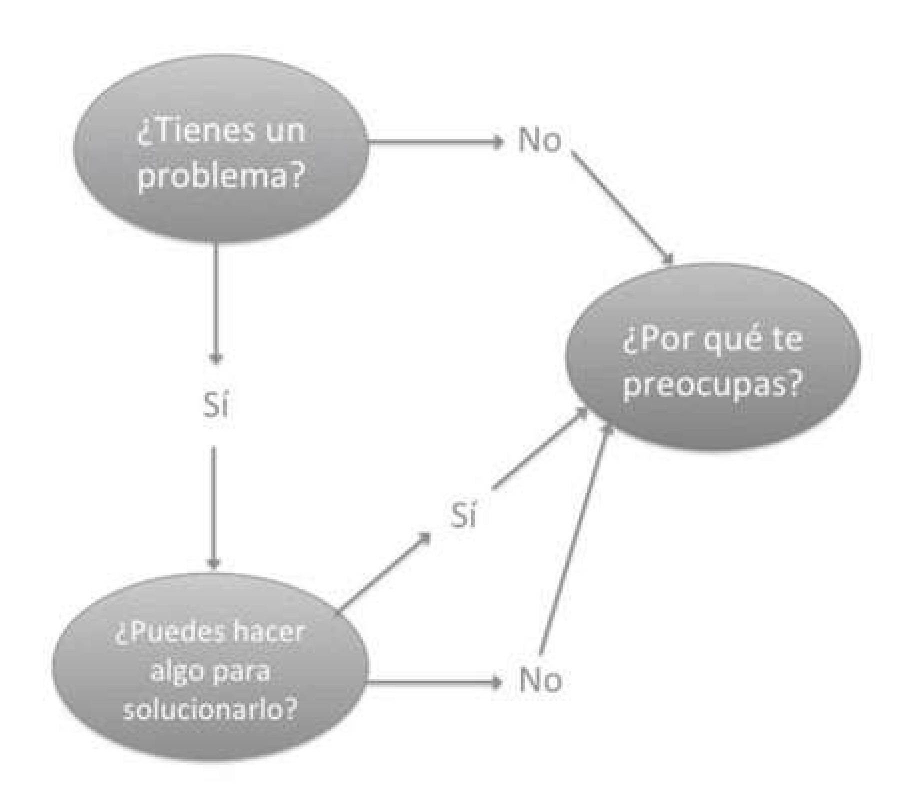
¿Os habéis fijado en que el ser humano es el único animal sobre la Tierra que se preocupa? Los demás simplemente se ocupan, es decir, hacen en cada momento lo que tienen que hacer. Nosotros, en cambio, pensamos constantemente en qué sucederá y nos angustiamos ante la imposibilidad de anticiparlo o de evitarlo. Nos pasamos la vida haciendo algo tan absurdo como ocuparnos de cosas que todavía no han sucedido, o sea, que sólo existen en nuestra mente.

Tal vez os preguntaréis: «Si preocuparse es tan absurdo, ¿por qué lo hacemos todos?». Los científicos dicen que se trata de un mecanismo adaptativo, o mejor dicho, de lo que queda de un mecanismo que nos fue muy útil durante un tiempo para sobrevivir como especie. Dicen que cuando nuestros tataratatarabuelos vivían en las cavernas y compartían la pradera con depredadores cuatro veces más grandes y más fieros, les resultaba muy útil prever por dónde vendría el ataque. Esa capacidad de anticipar situaciones les permitió sobrevivir e imponerse a criaturas más rápidas, más ágiles, más grandes y mejor equipadas para el cuerpo a cuerpo.

Ahora ya no hay fieras a nuestro alrededor (aunque el mundo a veces parece una selva), pero el mecanismo sigue ahí, por lo que nos pasamos buena parte de la vida analizando amenazas, algunas reales y muchas imaginadas, y pensando en cómo defendernos de ellas. Y esto nos genera un estrés insoportable.

La preocupación, en moderada medida, es útil: nos ayuda a planificar y priorizar. Nos mantiene durante un tiempo alerta buscando cómo satisfacer ciertas necesidades o cómo solucionar ciertos problemas, diseñando un plan de actuación. Pero en exceso nos genera ansiedad y, en última instancia, nos enferma.

Preocuparse no sólo es perjudicial para la salud (mental, física y emocional), sino también un sinsentido. Gaul Gopar Prabhu, un conferenciante muy divertido miembro de la comunidad Hare Krishna, lo explica de una manera sencilla apoyándose en un dibujo parecido a éste:



O sea:

- Si no tienes un problema, ¿por qué te preocupas?

- Si tienes un problema y puedes hacer algo para solucionarlo, ¡¿por qué te preocupas?!

- Y si tienes un problema y no puedes hacer nada para solucionarlo... ¡¡¿POR QUÉ TE PREOCUPAS?!!

Aplastante razonamiento, ¿verdad?

Me diréis: «Sí, lo hemos entendido, pero el mecanismo sigue ahí, y las preocupaciones también. ¿Qué podemos hacer para que la situación no se nos vaya de las manos?». Pues reeducar vuestra mente, entrenarla en la «no preocupación», en estar en el presente, no en el futuro. Igual que hemos domesticado a las fieras salvajes, ahora tenemos que domesticar a la única bestia que realmente puede hacernos daño: nuestra propia mente, que en un exceso de soberbia muchas veces cree que puede controlarlo todo. Debéis entrenaros a aceptar que hay cosas que escapan a nuestra voluntad y a nuestros deseos, insignificantes a los ojos del Universo.

No se trata de resignarse y no hacer nada. En absoluto. Podéis trabajar para que la realidad se parezca a vuestros deseos, por supuesto. De hecho, es muy legítimo y admirable que lo hagáis. Pero también tenéis que aceptar que, en última instancia, hay una voluntad más grande que la vuestra ante la que, tarde o temprano, deberéis inclinaros humildemente: la voluntad soberana de la vida.

Aceptar que muchas cosas no dependen de nosotros, que no son controlables ni previsibles, nos acerca a la buena vida.

A una vida serena y en paz.

Preocuparse no sólo es perjudicial para la salud (mental, física y emocional), sino también un sinsentido.

Sobre la gratitud

La palabra *gracias* es buena para la salud. No lo digo yo, que puedo ser «sospechoso» a vuestros ojos de cierto *hippismo*, lo dice la ciencia: se han hecho estudios clínicos que demuestran que las personas agradecidas (con la vida, con los demás, con el Universo…) tienen menos enfermedades físicas y mentales que el resto. Entonces, ¿por qué no somos más agradecidos? ¿Por pereza, por vanidad, por ignorancia? Creo que un poco de todo.

Muchas personas dan por hecho que merecen lo que tienen y aún le exigen más a la vida, como si por el simple hecho de existir tuvieran todos los derechos y ninguna obligación. Olvidan, o ignoran, que la vida es un regalo, que respirar es un regalo, que tener dos piernas y dos ojos es un regalo, que vivir en un país que no está en guerra es un gran regalo, que tener ilusión y esperanza es un regalo y que tener personas que te quieren es un gran, grandísimo regalo. Y como lo olvidan, o lo ignoran, no se paran a dar las gracias.

Otras personas, narcisistas o altivas, creen erróneamente que dar las gracias es rebajarse o mostrarse débiles. ¡Pobres! No saben que sucede justo lo contrario: agradecer te eleva y te fortalece, pues obras con justicia, humildad y empatía. Si queréis sentiros bien, sed amables y agradecidos con los demás y con la vida. La gratitud abre la puerta a compartir, a reconocer y celebrar la presencia del otro.

La gratitud es también amor a lo que fue. En ella no existe ya el lamento ni la frustración, sino la alegría del recuerdo. Si agradecéis lo vivido, sea lo que sea, no habrá en vuestras vidas espacio para la nostalgia. El pasado cobrará sentido, incluso la pérdida de todo lo valioso que la muerte se llevó. La gratitud culmina todo proceso de duelo y es el elemento alquímico que nos ayuda a superar las pérdidas, a seguir adelante, a confiar. Si sois capaces de sentir la vida como un regalo, como algo que os es dado temporalmente, que en realidad no os pertenece y que en cualquier momento puede desvanecerse, relativizaréis todas las pérdidas y todos los miedos.

Dar las gracias a menudo es un excelente ejercicio para crecer, psicológica y espiritualmente, por eso es bueno que lo convirtáis en un ritual. Por ejemplo, antes de iros a dormir podéis hacer un pequeño repaso de las cosas por las que podéis estar agradecidos: la piel que os protege, el aire que respiráis, las piernas que os mueven, tener un techo y comida, tener talentos y la posibilidad de desarrollarlos, tener personas que os quieren… El desánimo, la depresión y la tristeza se desvanecen muchas veces cuando te detienes a valorar, a reconocer y a agradecer las cosas bellas que tienes en tu vida.

Y nunca hagáis algo esperando que os den las gracias, pues el beneficio de dar está en el propio dar, como el beneficio de agradecer está en el propio agradecer. Haced lo que proponía Quilón de Esparta hace 2.500 años: «Si confieres un beneficio, nunca lo recuerdes; si lo recibes, nunca lo olvides».

O, en la misma línea, lo que proclama mi querido amigo Cipri Quintas, autor de *El libro del networking*: «Dar sin esperar; recibir y recordar».

Si sois capaces de sentir la vida como un regalo, como algo que os es dado temporalmente, que en realidad no os pertenece y que en cualquier momento puede desvanecerse, relativizaréis todas las pérdidas y todos los miedos.

Sobre el amor

Después de este último capítulo sobre el agradecimiento, tan *power flower*, seguramente pensaréis: «¡Qué *hippy* es mi padre!». Pues sí, es lo que hay. No tengo ninguna duda de que el amor es lo más importante para tener una buena vida. Sea cual sea la pregunta, la respuesta es el amor. De hecho, no debería dedicarle un capítulo, porque es transversal y está (o al menos me gustaría que estuviera) en todas y cada una de mis palabras. Si lo hago es para aclarar de qué hablo cuando os hablo de amor, pues a menudo se confunde amor con deseo, o se limita el amor a los vínculos de sangre o de pareja.

Los griegos, cuando hablaban del amor, distinguían entre *eros*, *philia* y *ágape*. *Eros* es la atracción, el deseo, la pulsión, la pasión de ir hacia el otro, de poseerlo, de tenerlo. Ésta es la dimensión más egoísta del amor, incluso podría decirse que no es verdadero amor, lo que no quiere decir que sea despreciable: gracias a *eros* estoy aquí escribiendo y estáis vosotros ahí leyendo, pues sin *eros* no habríamos sido concebidos.

Philia, por su parte, es el amor entendido como amistad. En esta relación de amor, que también lo es, incorporamos los dones de los amigos y ellos reciben los nuestros. Se produce un intercambio de experiencias, conocimientos, aspiraciones, gustos y paisajes, un enriquecimiento mutuo e incluso cierto mimetismo, de ahí que con el tiempo los amigos tengan maneras de hablar similares, códigos y complicidades que otros no entienden. Ésta es, para los griegos, una forma de amor más elevada que *eros*.

Por último está *ágape*, la entrega, el amor incondicional. Es la clase de amor que sienten los padres y madres por sus hijos. Es un amor que no entiende de matices ni gradaciones, que va más allá de la individualidad y que puede llevar a un ser humano, en el extremo, a entregar su propia vida para salvar la de otro. Esta última clase de amor, *ágape*, es a la que debemos aspirar si queremos un mundo mejor. Las otras ayudan, pero ésta es la principal. Todo el camino de la vida, al final, es un proceso de aprendizaje para integrar esta dimensión.

Hasta aquí lo conceptual, pero llevemos el amor a un terreno más cotidiano. ¿Cómo podéis saber si amáis a alguien de verdad? Basta con responder a una pregunta: «¿Deseas que esa persona esté bien, incluso si su bienestar te incomoda, te perjudica o te duele?». Si la respuesta es sí, la amas. Antoine de Saint Exupéry lo resume de una manera magistral: «El verdadero amor no es más que el deseo inevitable de ayudar al otro a que sea quien en verdad es». O sea, el deseo espontáneo de que el otro sea feliz y se realice.

Por otra parte, ¿cómo podéis saber si alguien os ama de verdad? Porque espontáneamente desea vuestra felicidad. Si alguien os dice que os ama pero se comporta de manera egoísta o posesiva, en realidad no os ama. O está confundido o actúa deliberadamente con maldad. Porque el egoísmo no es amor, ni siquiera ese que llaman, en un absurdo oxímoron, «sano egoísmo». Pueden deciros que os quieren mucho, pero las palabras no siempre transmiten la realidad. Como dice una frase antigua pero certera: «Hechos son amores… y no buenas razones».

Amar también es cuidar. Hay una relación directa entre querer y cuidar. Pero no cuidar para retener, sino para que el otro pueda ser libre, para que pueda ser autónomo, para que pueda crecer y ser él mismo, ella misma. Amar no es depender, no es manipular ni chantajear. Es querer que el otro realice su potencial de conciencia, amor y libertad.

Por cierto, suerte que están de por medio estas páginas, si no creo que no me atrevería a deciros todo esto. Me ruborizaría y vosotros sentiríais una especie de vergüenza ajena. Los padres y los hijos no estamos acostumbrados a hablar con el corazón en la mano. Pero estamos a tiempo de aprender.

Así que, como os decía al inicio del capítulo, haced el amor.

En todas sus acepciones.

No tengo ninguna duda de que el amor es lo más importante para tener una buena vida. Sea cual sea la pregunta, la respuesta es el amor.

Sobre la amabilidad

La palabra «amable» proviene del latín *amabilis*, que significa «digno de ser amado». Una persona amable (o sea, digna de ser amada) es aquella que trata a los demás con respeto y empatía, valores esenciales para la construcción de los vínculos y de la confianza.

La amabilidad, en contra de lo que puede parecer, no es accesoria (o, como dicen algunos, un valor «blando»): de ella depende, en última instancia, el futuro de la humanidad, pues sin vínculos ni confianza acabaremos destruyéndonos unos a otros.

Una persona amable no invade, no molesta, articula su disposición al otro y al mundo desde el respeto. Promueve la cordialidad frente al rechazo, crea lazos, caminos, puentes, posibilidades de relación con otros y con el mundo.

Tal vez no os parezca muy trascendente en este momento de vuestras vidas, pero lo cierto es que la amabilidad hace que este mundo sea habitable, saca a relucir la belleza y lubrica la convivencia. Es esencial porque nace de la voluntad de amar.

¡Qué poco cuesta ser amable y cuánto cambiaría el mundo si lo fuéramos un poco más!

Como dice el dalái lama: «Sé amable cuando tengas la posibilidad. Siempre tienes esa posibilidad».

Una persona amable (o sea, digna de ser amada) es aquella que trata a los demás con respeto y empatía, valores esenciales para la construcción de los vínculos y de la confianza.

Sobre los abrazos y los besos

Muchas personas se avergüenzan de expresar afecto, tanto con sus actos como con sus palabras. Mi padre, vuestro abuelo, nunca me dijo directamente «te quiero», que yo recuerde. No dudo de que me quería. De hecho, estoy seguro de que a su manera me quiso mucho, pero para mí habría sido importante recibir de vez en cuando un abrazo y un «te quiero». Probablemente es por eso, por compensar, por lo que soy tan sobón y sensiblero con vosotros.

Hace un tiempo asistí a una conferencia de María Belón, superviviente del tsunami de 2004. Supongo que conocéis su historia, pues en ella se basó la película *Lo imposible*, dirigida por Juan Antonio Bayona y protagonizada por Naomi Watts. En su charla, María relató cómo antes del tsunami llevaba una vida como la de tantas personas: mucho trabajo y poco tiempo para los afectos. Aquel verano se fue de vacaciones a Tailandia con su marido, Quique, y sus tres hijos, Lucas, Simón y Tomás, y una vez allí le sorprendió la gran ola, que la arrastró como si fuera la frágil hoja de un árbol. Milagrosamente sobrevivió, y todavía aturdida e incrédula inició la búsqueda de su familia. Primero encontró a uno de sus hijos y finalmente, después de muchas peripecias, al resto de la familia. Cuando curaron todos sus heridas pudieron volver a España sanos y salvos.

Después de aquella experiencia, según explicó María en la conferencia, algunas cosas han cambiado en su vida y en la de su familia. Una de ellas me pareció maravillosa. Ahora son conscientes de que cualquier día puede ser el último para cualquiera de ellos, así que cada mañana, cuando se despiden para ir al trabajo o a la escuela, se dicen «te quiero».

Me parece una gran lección. Actuamos cada día de espaldas a un hecho fundamental: que cualquier momento puede ser el último. Esta conciencia, lejos de amedrentarnos o apocarnos, debería ser un acicate para vivir con autenticidad e

intensidad, haciendo que lo más importante sea en cada momento lo más importante, como dice el conferenciante Víctor Küppers. Y como para mí lo más importante son los afectos, querer y sentirme querido, me parece fundamental que no pase un día sin decir «te quiero», sin abrazar a un amigo o besar a mi pareja. Porque un día sin afecto es un día perdido.

Entiendo que a algunas personas les cuesta exteriorizar sus sentimientos. Me ha llevado tiempo entender que detrás de esta vergüenza hay miedo a exponerse y sentirse vulnerable. Por supuesto que influye también la cultura (los japoneses y los estadounidenses, por ejemplo, son poco dados a los abrazos y los besos) y el entorno concreto en que nos movemos (no es lo mismo una guardería que un despacho de abogados, por ejemplo), pero al final es una elección. Cuando eliges abrazar y hacerlo de verdad, corazón con corazón, caen las corazas y te conectas de verdad con la otra persona. Y no hay mayor satisfacción que relacionarte con autenticidad con los que te rodean, que sentirte conectado y parte de ese gran milagro llamado humanidad.

Así que podéis hacer lo que queráis, pero yo de vosotros no perdería ninguna oportunidad de abrazar ni de decir «te quiero». Eso sí, si elegís abrazar y besar, hacedlo de verdad, no a medias. No deis un abrazo sin fuerza y sin alma, por cumplir. Ni os limitéis a poner la cara en lugar de besar. Abrazad y besad con todo. Sin vergüenza, con afecto sincero.

El abrazo o el beso que no deis hoy, el «te quiero» que no digáis a las personas queridas, se perderá para siempre arrastrado por el tsunami del tiempo.

Cuando eliges abrazar y hacerlo de verdad, corazón con corazón, caen las corazas y te conectas de verdad con la otra persona.

Sobre la humildad

Soy consciente de que este pequeño manual de instrucciones para la vida no siempre os servirá, pues las circunstancias y los anhelos van cambiando a lo largo de la vida. Por eso, os repito: tomad de aquí sólo aquello que en cada momento os resulte útil. Una brújula sirve para orientarse, perderse y explorar los recovecos de la vida para encontrar un camino propio, incluso un norte propio.

La humildad, de la que os voy a hablar en las siguientes líneas, tal vez os parezca ahora poco importante. A vuestra edad, incluso en los años siguientes, esta palabra no formaba parte de mi vocabulario. Empujado por la ambición (y las hormonas, como he sabido después), me creía el descubridor del universo, el puto amo, como decís ahora. Tenía la vida por delante y ya creía saberlo casi todo. Pensaba que era único y que nunca nadie había sentido ni pensado como yo. Estaba convencido de que iba a ser mucho mejor que mis padres, incluso que ya lo era, y despreciaba casi todo lo que me había precedido. Era apasionado... ¡y profundamente ignorante!

Con el tiempo he descubierto el sentido y el valor de la humildad. He visto que las personas más sabias son justamente las más humildes. He descubierto muchas cosas que probablemente todavía no os toca descubrir, pero que aun así me gustaría que empezaran a resonar en vuestro interior.

En su etimología, la palabra «humildad» nos conecta con lo esencial, con la tierra: procede de la palabra latina *humilis*, y ésta a su vez de *humus* (tierra), o sea, aquello de lo que se desprende la naturaleza y que a su vez la enriquece, la fertiliza y la hace crecer. Es una bella metáfora, ¿verdad? Aquello de lo que te desprendes te hace crecer... Y es que la humildad consiste en liberarse de lo accesorio para poder desarrollar lo esencial. En quitarnos los disfraces para que emerja la verdad de lo que somos.

La humildad nos permite darnos cuenta de que tenemos limitaciones y de que eso, precisamente, nos hace humanos. La expresión sincera de la humildad no es una muestra de ingenuidad o debilidad, más bien todo lo contrario: es una expresión de lucidez y de fuerza interior. De humanidad.

La persona humilde es grande precisamente porque se sabe pequeña, porque es consciente de su imperfección y acepta que siempre es posible hacer las cosas mejor, que siempre hay alguien de quien aprender. Se cuestiona el valor y el sentido de lo que hace y desde ese cuestionamiento enfrenta nuevos retos, desarrolla nuevas habilidades, aprende nuevas lecciones y construye nuevos puentes.

El humilde no se vanagloria de sus logros, más bien sigue trabajando y disfrutando con su tarea. Sabe que el éxito no es un fin en sí mismo, sino una señal de que está en el buen camino. Una señal, por otra parte, a la que no conviene prestar demasiada atención para no desviarse de la tarea.

La humildad es lo contrario de la vanidad. Ésta nos ciega y nos separa de los demás; la otra, en cambio, nos abre los ojos y nos pone en contacto con lo real, con lo esencial, con lo auténtico.

Recordad esto: la persona humilde…

… escucha más que habla.

… sonríe y asiente, siempre abierta a nuevos aprendizajes.

… busca la complicidad y el juego, fertiliza las relaciones y aporta valor.

… agradece y reconoce a los demás, promoviendo el intercambio amable.

… sugiere más que aconseja.

… respeta el espacio de los demás y no molesta.

… regala constantemente, consciente de que quien da es quien más recibe.

Mucha gente cree erróneamente que las personas humildes son débiles porque no hacen uso de la fuerza ni tratan de imponer su criterio. Pero justamente ahí radica su fortaleza.

Os invito a que exploréis el gran poder de la humildad.

La humildad consiste en liberarse de lo accesorio para poder desarrollar lo esencial. En quitarnos los disfraces para que emerja la verdad de lo que somos.

Sobre la personalidad

¿En algún momento os habéis hecho la pregunta «quién soy»? ¿Habéis experimentado cierta sensación de irrealidad, de duda sobre vuestra propia existencia? ¿Os habéis preguntado si realmente existís o sois producto de la imaginación de una especie de dios caprichoso? ¿Si estáis viviendo una vida «de verdad» o sois simples personajes de un sueño? Estoy seguro de que sí.

Casi todos, cuando tomamos consciencia de nuestra existencia, sentimos la necesidad de descubrir quiénes somos, de emprender un viaje de dentro afuera y de fuera adentro para definirnos y determinar nuestro lugar en el mundo. Ésta es una aventura muy personal, y tal vez llegaréis a conclusiones muy distintas de las mías, pero os explicaré algo que he tardado mucho en descubrir y que me ha ayudado a tener una vida mejor: las personas somos como somos por nuestras propias elecciones, conscientes o inconscientes, y de la misma forma que un día elegimos nuestra forma de ser (nuestra personalidad) podemos elegir conscientemente cambiarla.

Encontraréis quien os dirá que no podéis cambiar, que «la gente no cambia», que la genética o Dios o el destino nos dibujan de una determinada manera y eso es lo que hay. Pero es mentira. Podemos cambiar. ¡Por supuesto que sí! Tenemos la libertad y el poder de hacerlo. De hecho, todo en el Universo está en permanente cambio, como se han encargado de demostrar, por diferentes caminos, el budismo y la física cuántica. Y si esto es así, ¿cómo no vamos a cambiar las personas?

Pero empecemos por el principio. Lo que conocemos como identidad o personalidad se empieza a formar en la más tierna infancia, cuando apenas somos unos bebés. Nos «identificamos» con determinadas actitudes, comportamientos o rasgos de los demás, principalmente de nuestros padres y otros seres cercanos, y los asumimos como propios. Así, vamos creando una imagen de nosotros mismos y acabamos creyendo que somos de una determinada manera. Eso nos da seguridad.

El gran descubrimiento de la neurobiología de los últimos años es que incluso con sesenta años es posible crear nuevos circuitos neuronales y cambiar nuestra forma de vernos y de ver el mundo. El cerebro, según han descubierto los científicos, es el órgano más plástico de nuestro organismo. No es fácil ni inmediato crear nuevos surcos mentales y abandonar los que hemos «labrado» durante años o décadas, pero es posible.

Me maravilla esta capacidad de redefinirnos, de cambiar nuestra forma de ver el mundo y de comportarnos. Es importante que lo sepáis, pues tal vez en algún momento descubrís que un determinado rasgo de vuestra personalidad os impide avanzar u os crea conflictos con los demás. Muchas personas, cuando les pasa esto, se dicen resignadas: «Es que soy así». O incluso: «Es que soy sagitario, y los sagitario somos muy tozudos». O, más aún: «Claro, es que soy un tres del eneagrama de personalidad, no puedo evitar ser de esta manera».

Esto son corsés, intentos de clasificar lo inclasificable. Está claro que hay personas que comparten ciertos rasgos de personalidad, pero esos rasgos no son inmutables. Podemos reescribirnos o redibujarnos. Con constancia podemos cambiar rasgos como la impaciencia, el miedo a relacionarnos, la inseguridad, la tendencia a la autocompasión, etc. Hacen falta conciencia y trabajo, pero es posible. Lo explicaba así en uno de mis libros anteriores, *Reestrénate*:

«*Transformar determinados rasgos de tu personalidad puede llevarte mucho tiempo, incluso años. Y el proceso puede estar jalonado de progresos y retrocesos, de momentos en que creerás haberlo logrado y otros en que creerás que vuelves a lo mismo de siempre y te sentirás decepcionad@. Hay que tener mucha paciencia, caer y volver a levantarse una y otra vez. Hasta que llegue ese día en que, sin planteártelo, reacciones o te comportes de una manera diferente y eso te haga sentir mejor.*

Cambiar tu forma de ser es abandonar un territorio en el que, mejor o peor, sabías desenvolverte, para adentrarte en uno nuevo y por explorar, desconocido y sin señales que te indiquen el camino. Puede que sientas el miedo a lo desconocido, pero si prestas atención también percibirás la excitación de conocer un nuevo mundo, de estrenar una nueva vida».

A veces nos empeñamos en cambiar el mundo y basta con que cambiemos nosotros. Como en esa frase, dicen que de Proust, aunque es imposible saberlo con certeza: «Si tú no cambias, nada cambia; si tú cambias, todo cambia».

Las circunstancias con que os encontraréis a lo largo de la vida a menudo no dependerán de vosotros, pero sí podréis elegir vuestra forma de afrontarlas. Y si cambia vuestra forma de relacionaros con la realidad, al final cambiará vuestra realidad.

Lo dice incluso la física cuántica: la mirada del observador altera la realidad.

¿Y quiénes somos nosotros, pobres humanos, para llevarle la contraria al Universo?

De la misma forma que un día elegimos nuestra forma de ser (nuestra personalidad) podemos elegir conscientemente cambiarla.

Sobre el humor

Hasta aquí he tratado de daros algunas pautas para ser mejores personas y vivir mejor, siempre según mi criterio personal, pero no quiero que penséis que para tener una buena vida tenéis que ser perfectos. Sabéis de sobras que yo no lo soy. Como tantas personas, a veces he pecado de soberbia o no he sido respetuoso con personas de mi entorno. Soy humano y, como tal, tengo grietas, me equivoco y a veces incluso reincido en el error. Lo importante, para tener esa buena vida de la que todo el tiempo os hablo, es tener la voluntad de mejorar un poco cada día, de aprender de los errores, de escuchar a los que nos quieren bien y de mantener una actitud abierta hacia la vida.

Está bien ser autoexigentes, pero sin pasarse. O sea, aceptando nuestros errores e intentando corregirlos. No se trata de fustigarnos si hacemos algo mal, sino de responsabilizarnos de las consecuencias de nuestros actos. En cierta ocasión en que tuve un comportamiento poco respetuoso con mi pareja fui a ver a un psicólogo y me lo explicó muy bien: «Usted no es culpable de lo que ha hecho, pero sí responsable. Lo primero que debe hacer es asumir su responsabilidad y respetar la reacción de rechazo de la otra persona. Y, a partir de ahí, tratar de corregir su comportamiento para que esa persona vuelva a confiar en usted. Y si esa persona decide no volver a confiar, respetar su decisión. En eso consiste asumir la responsabilidad». Resultó ser un consejo muy útil.

El anhelo de mejorar es legítimo, pero el anhelo de perfección es utópico y sólo crea tensión interna y frustración. Es mejor aceptar de entrada que somos seres en proceso y quitar trascendencia a los errores, tanto los propios como los ajenos. Más aún, tomárselos con humor. Es mejor reírse de uno mismo, porque al final muchas de las cosas que nos angustian seguramente no son tan graves, y porque lo imperfecto, lo inacabado, es también bello, forma parte también de la vida.

Es muy curiosa la etimología de la palabra «humor». Proviene del latín *humoris*, que significa «humedad», en concreto aquella humedad que rezuma de la tierra. Tierra, en latín, es *humus,* y precisamente de *humus* viene la palabra «humildad», como ya os he explicado. Por tanto, el humor y la humildad están en su origen emparentados. El humor es una muestra de humildad: es la capacidad de aceptar que somos imperfectos y, a pesar de eso (o justamente por eso), maravillosos.

El humor destensa y relativiza, nos conecta con nuestra humanidad imperfecta y con los demás. Además, cuando reímos se generan endorfinas, lo que tiene un montón de beneficios a nivel físico: rejuvenece la piel, mitiga el dolor, reduce la presión arterial, refuerza el sistema inmunológico, etc. Y también a nivel psicológico: reduce el estrés, alivia la depresión, mejora la autoestima, reduce miedos y fobias, alivia el sufrimiento, potencia la creatividad, etc. Y a nivel social: facilita la comunicación entre las personas, promueve la creación de lazos afectivos, crea sentimiento de comunidad, etcétera.

En resumen, está bien que intentéis ser un poco mejores cada día, pero sin una autoexigencia excesiva.

Sin amargaros la vida.

Con humor.

Es mejor aceptar de entrada que somos seres en proceso y quitar trascendencia a los errores, tanto los propios como los ajenos. Más aún, tomárselos con humor.

Sobre el placer

¿Os habéis preguntado alguna vez cuál es el motor de vuestros actos, o lo que es lo mismo, qué os mueve, cuáles son vuestras motivaciones? ¿Os habéis preguntado por qué hacéis (o evitáis hacer) determinadas cosas? Seguro que sí. Y seguro que también habéis oído hablar de Freud, ¿verdad?

Freud, considerado el padre de la psicología, defendía que las personas actuamos obedeciendo al «principio del placer». Éste es para él el motor que nos mueve: la búsqueda del placer y la evitación del displacer (es decir, de todo aquello que nos resulta desagradable o doloroso). Es por eso que, por ejemplo, comemos y bebemos más allá de lo necesario para la pura supervivencia o tenemos sexo más allá del mandato biológico de reproducirnos: porque nos produce placer.

¿Estáis de acuerdo con Freud? ¿Creéis que eso es todo, que nos levantamos cada mañana buscando placer y que, una vez obtenido, nos sentimos llenos y dejamos de buscar? Si es así, ¿cómo explicáis que algunas personas se sacrifiquen por otras, que den un riñón para salvar a un familiar o luchen voluntariamente en una guerra o trabajen sin cobrar en una ONG?

Seguramente ya sabéis, o al menos intuís, que nos mueve algo más que la simple búsqueda del placer. Porque el placer te llena el depósito, pero se evapora rápido. Y, una vez evaporado, deja un vacío que hay que volver a llenar inmediatamente para no sentir que nos falta algo. Sucede así con las drogas, por ejemplo: la sensación placentera cada vez se evapora más rápido, y el vacío que deja es cada vez más apremiante y profundo.

¿Qué nos mueve entonces? ¿Para qué vivimos? Abraham Maslow, uno de los fundadores de la psicología humanista, determinó que lo que nos mueve es la satisfacción de una serie de necesidades que clasificó en su famosa pirámide. No la reproduzco aquí porque podéis encontrarla fácilmente en Google o en la Wikipedia, pero os resumiré la

idea, expuesta en su libro *Una teoría sobre la motivación humana.* Según Maslow, los seres humanos nos movemos impulsados por una serie de necesidades que clasifica en cinco niveles:

- básicas o fisiológicas;
- de seguridad y protección;
- sociales o de afiliación;
- de estima o reconocimiento;
- de autorrealización.

Primero nos movemos para satisfacer las necesidades básicas: comer, beber, dormir, abrigarnos…

Cuando están cubiertas nos ocupamos de las siguientes, por ejemplo las que tienen que ver con la seguridad: tener una casa, dinero, salud…

Una vez asegurados estos dos niveles, pasamos al tercero: tratamos de ser aceptados socialmente y de relacionarnos con la familia, con la pareja, con los amigos, con los compañeros del trabajo… Necesitamos sentirnos parte de la sociedad, no podemos vivir aislados.

Una vez que tenemos asegurado el sustento, la seguridad y las relaciones sociales, nos movemos para obtener cosas más abstractas: confianza, competencia, independencia o libertad (mirando hacia dentro) o estatus, reputación o fama (mirando hacia fuera).

¿Y cuando tenemos todo lo anterior? Pues, según Maslow, entonces nos mueve el deseo de sentirnos «autorrealizados», algo que también llama «motivación de crecimiento» o «necesidad de ser».

¿Y cómo podemos autorrealizarnos? Eso lo veremos más adelante, cuando os hable del sentido de la vida. Lo importante, por ahora, es que le deis al placer el lugar justo que merece en vuestra vida. Un buen lugar, pero no el trono y el cetro.

Porque hay cosas más importantes que el placer, cosas por las que incluso vale la pena soportar cierto desplacer.

Y que producen una satisfacción mil veces más duradera y profunda que el mayor de los placeres.

Nos mueve algo más que la simple búsqueda del placer. Porque el placer te llena el depósito, pero se evapora rápido.

Sobre la pareja

Vaya por delante, para ser totalmente honesto con vosotros, que este capítulo debería estar en blanco. Si hay para mí algún misterio en la vida es la relación de pareja. Recién llegado a los cincuenta, espero tener la oportunidad de seguir aprendiendo sobre esta cuestión, pues aunque he tenido varias relaciones, como sabéis, creo que me queda mucho por aprender.

Si algo tengo claro es que uno de los grandes temas del viaje de la vida es la pareja, como también lo son la sexualidad, la familia, la amistad, la vocación, la enfermedad o la muerte. Podéis sobrevivir sin una pareja, pero en algún momento la biología impondrá su mandato y desearéis emparejaros. Tal vez no sintáis la necesidad de crear un vínculo profundo o duradero (aunque es probable que sí), pero difícilmente podréis obviar ese mandato, esa necesidad grabada en nuestro ADN y que es la base de nuestra pervivencia como especie.

Me consta que a estas alturas de vuestra vida habéis tenido ya alguna relación: un noviazgo, un «rollo» de unos meses, un flirteo intermitente con un amigo o amiga «especial», etc. (cuántas comillas cuando se habla de este tema, ¿verdad? ¿Por qué será?). También habéis experimentado las primeras dificultades: desencuentros, discusiones, traiciones, gustos divergentes, necesidades insospechadas, enamoramientos no correspondidos, dolor... Sin duda os habéis dado cuenta de que no es un tema fácil. De hecho, se han publicado miles de libros y se han rodado miles de películas sobre las relaciones de pareja y el asunto sigue dando de sí. ¡Es un filón inagotable! Nos pasamos la vida hablando de las parejas que tenemos, de las que tuvimos, de las que nos gustaría tener, de las nuestras y de las de los demás, incluso del concepto mismo de pareja (qué es y cómo debería ser). Es como el cuento de nunca acabar. Aunque, bien mirado, ahí está lo divertido del tema: en que no hay una fórmula magistral, un modelo único.

Siempre que una sociedad ha intentado constreñir la realidad con un modelo, se le ha desbordado por las costuras. Y siempre que ha querido imponer una definición, se le ha quedado corta.

Lo más importante que me gustaría deciros sobre este asunto es justamente eso: que no hay un modelo único. Por más que la sociedad, con sus leyes, costumbres o creencias, intente decirnos lo que es y lo que no es una pareja, la realidad es mucho más rica y multicolor. Hay parejas de hombres y mujeres, pero también de hombres y hombres y de mujeres y mujeres; parejas de larga duración y parejas efímeras; parejas de la misma edad y de edades dispares; parejas sin religión, de la misma religión y de religiones enfrentadas; parejas que se sostienen en el sexo, en la amistad o en el interés; parejas de dos que primero fueron amigos y parejas de dos que nunca serán amigos; parejas que conviven y parejas que practican el *living appart together*; etcétera, etcétera, etcétera. La casuística es infinita. Por haber, hay hasta parejas de tres y de cuatro…

Por tanto, no dejéis que os digan lo que es una pareja y lo que no. Cread una relación a vuestra medida, a la medida de la vida que queréis. Y entregaos a la relación como os entregáis a la vida: con apertura, curiosidad y pasión. Porque la pareja es, de hecho, una gran metáfora de la vida: un espacio para aprender sobre uno mismo, sobre las relaciones y sobre el sentido de la existencia. Un espacio, en definitiva, para crecer.

Un día Álex Rovira me explicó su teoría de la mesa y desde entonces he comprobado que se cumple en un altísimo porcentaje de casos. Esa teoría dice que las parejas que funcionan tienen, como una mesa, cuatro patas. La primera es el deseo, la química, la atracción sexual. Eso tiene que existir, al menos en cierta medida, de lo contrario la relación es de fraternidad o compañerismo o solidaridad o lo que sea, pero no de pareja. Si no hay deseo, o si el deseo escasea, la mesa no se aguanta o cojea.

La segunda pata es el «confort relacional», es decir, que las dos personas se lleven bien y haya cierta facilidad en la relación. Hay relaciones de pareja que, a pesar de las dificultades, logran salir adelante, pero si esas dificultades son muchas (distancia física, incompatibilidad de caracteres, sentido del humor muy diferente, oposición del entorno, hándicaps fisiológicos, etc.), la mesa también cojea y es incómodo comer o trabajar en ella.

La tercera pata es lo que Álex llama «valores compartidos». Es difícil que una pareja prospere si uno de los dos considera que la sinceridad, la honestidad y la lealtad son valores esenciales y el otro no. O si uno es muy conservador y defiende a ultranza las tradiciones y el otro muy progresista y apoya las innovaciones. En los valores esenciales tiene que haber un mínimo de coincidencia. A mayor coincidencia, mayor estabilidad en esa pata.

La cuarta es el sentimiento de orgullo y admiración hacia la pareja. Es la sensación de que estás con una persona que te mejora, que te aporta y que aporta (a los demás, a la vida). Alguien que muestras con orgullo, no con el exhibicionismo de quien enseña un trofeo o una joya cara, sino con la íntima, profunda y discreta satisfacción del que se siente afortunado de tener aquella persona a su lado.

Hay un último ingrediente o componente, que siguiendo con la metáfora vendría a ser la cubierta de la mesa, la tabla. Se trata de la voluntad de estar juntos, de compartir la vida (o una parte de la vida) con la otra persona. Sin esa voluntad, el resto no sirve para nada: son patas sueltas que caen por falta de un soporte que las una. Puede suceder que entre dos personas haya química sexual, confort relacional, valores comunes y admiración mutua, pero si no tienen la voluntad de estar juntas (las dos, claro, no basta con una), la mesa no se sostiene y no se puede llamar mesa.

En fin, como veis, el tema da para mucho, pero yo no doy para más.

Esto es lo poco que sé.

El resto tendréis que descubrirlo por vuestra cuenta… y riesgo.

No dejéis que os digan lo que es una pareja y lo que no. Cread una relación a vuestra medida, a la medida de la vida que queréis.

Sobre la familia

En el tema de la familia podéis aplicar casi todo lo dicho en el capítulo anterior, sobre todo una cosa: no hay un modelo único ni una definición cerrada de familia. ¿Recordáis la serie estadounidense *Modern Family*? En su momento nos parecía muy divertida porque planteaba situaciones familiares poco corrientes en el seno de una familia poco corriente. Pues bien, hoy en día aquella *modern family* se ha convertido en una *family* sin más. Lo «anormal» es ahora la norma.

Hoy día las familias adoptan formas cada vez más abiertas y variopintas. Es lo que los expertos llaman «familias de fusión» o «nuevas familias»: hombres o mujeres que se divorcian y se vuelven a casar (o juntar) y tienen (o no) hijos de matrimonios anteriores y/o nuevos hijos, con lo cual a veces se juntan bajo un mismo techo hijos de tres o cuatro padres o madres distintos; parejas heterosexuales u homosexuales con hijos adoptados o concebidos por inseminación artificial o mediante un vientre «de alquiler»; parejas que comparten con otras parejas no sólo una misma casa, sino la crianza comunitaria de los hijos de todos ellos; parejas con hijos en común que no comparten hogar o que lo hacen puntualmente; etc. O sea, lo mismo que hablábamos anteriormente de las parejas, pero todavía más variado y multicolor, como si cogiéramos aquel antiguo juego de cartas de las familias (aquel que tenía una familia esquimal, una familia africana, una familia india, etc.) y las mezcláramos a lo loco.

A vosotros seguramente no os sorprenderá este fenómeno. Pasa igual con internet: para vosotros siempre ha estado ahí, pero no para mi generación. Pensad que cuando yo iba al colegio, a lo que se llamaba Enseñanza General Básica (EGB), tenía un compañero (sólo uno) que era hijo de padres separados y todo el mundo lo miraba como a un bicho raro. Hoy en día, en cambio, el raro es el que no tiene los padres separados...

Lo que quiero deciros, en definitiva, es que, como en el caso de la pareja, no dejéis que nadie os diga qué es una familia y qué no. No habéis podido escoger a vuestros padres (aunque hay quien dice que las almas eligen donde encarnarse para seguir evolucionando, quién sabe), pero al menos podéis escoger con quién y de qué manera os vinculáis. El derecho dice una cosa, la religión otra y la tradición puede que otra bien distinta. No hay un modelo único ni una definición cerrada de familia. Lo único que cuenta de verdad es vuestra libertad de relacionaros con quien os aporte, os acoja y os apetezca.

En cuanto a vuestra familia de origen, no menospreciéis su influencia. Tal vez ahora, producto de vuestra juventud y de cierta inconsciencia, penséis que podéis romper con todo aquello que os disgusta de vuestros ancestros y crearos una «identidad familiar» completamente nueva, pero no es tan fácil. ¿Habéis oído hablar de las constelaciones familiares? Es una vía de autoconocimiento abierta por el terapeuta Bert Hellinger. Explicado de forma muy resumida, Hellinger defiende que toda familia es un ecosistema en el que sus miembros están interconectados. Cuando se produce una alteración del sistema (un «desorden del amor», como él lo llama), sus integrantes se ven afectados de alguna forma, incluso de formas que determinan totalmente sus vidas. Por ejemplo, una persona puede adoptar cierto comportamiento o actitud por fidelidad al sistema o, más en concreto, hacia alguien del sistema que lo pasó mal o vivió un hecho trágico, tal vez un padre, un tío o un bisabuelo a quien ni siquiera conoció.

Suena raro, lo reconozco, pero las ideas de Hellinger son algo más que una simple teoría. Cuando se llevan a la práctica en los talleres de constelaciones familiares los resultados son sorprendentes.

No os digo que me creáis a pies juntillas, pero sí que mantengáis la mente y el corazón abiertos.

Porque los caminos del amor (y del desamor) son a veces insospechados. O, como en la cita bíblica, inescrutables.

No hay un modelo único ni una definición cerrada de familia. Lo único que cuenta de verdad es vuestra libertad de relacionaros con quien os aporte, os acoja y os apetezca.

Sobre los hijos

Diréis que soy un sentimental, pero aun así me arriesgaré: no hay nada comparable a traer un hijo al mundo. Es... *buf*, resulta muy difícil explicarlo… Es un acto de amor y de entrega a la vida. Es sentir que enlazas con tus antepasados y ya no eres fin, sino medio. Es un movimiento profundo del corazón y del alma… (sí, ya sé que me vuelvo a poner trascendental, hippy e incluso cursi, ¡os aguantáis!).

Es, también, no nos engañemos, la entrada a una nueva vida en la que aparecen nuevas responsabilidades y nuevas obligaciones, nuevos hábitos y nuevos cálculos, nuevos vínculos, nuevos espacios de relación y, por qué no decirlo, nuevos problemas. No es fácil, o al menos no lo fue para mí. Y menos cuando, en algunos momentos, surgieron problemas de salud o accidentes y vuestra incipiente y frágil vida se vio comprometida. Tuve mi dosis de esto, y, como os digo, no fue nada fácil. Sin embargo, y a pesar de todo eso, ha valido la pena.

Es probable que en algún momento sintáis la necesidad de tener hijos o que, sencillamente, os planteéis la posibilidad de tenerlos. Es una decisión vuestra, por supuesto, y afortunadamente sois libres de escoger. No tenéis ninguna obligación. Si decidís tenerlos, es importante que lo hagáis con conciencia, responsabilidad y amor. No hay nada peor para un hijo que la sensación de no ser deseado. Es una gran cruz que algunas personas arrastran a lo largo de toda la vida.

Las parejas irán y vendrán. Es posible que tengáis varias a lo largo de vuestra vida, algunas más duraderas y otras menos. De hecho, los sociólogos estiman que, igual que tendréis que cambiar de trabajo y hasta de profesión varias veces, tendréis de media tres o cuatro parejas de larga duración con las que estableceréis un vínculo profundo. Éste es el mundo en el que os ha tocado vivir: mayor libertad, mayores posibilidades, pero también más cambios que gestionar, a nivel material y emocional.

Es importante que tengáis en cuenta la diferencia entre tener una pareja y formar una familia. La familia se crea cuando entran en escena los hijos, sean biológicos o adoptados. Hasta ese momento hay pareja, pero no familia. La aparición de un hijo supone una reubicación de las relaciones y los vínculos. No podéis pretender seguir con la vida que teníais antes de tenerlos. Tendréis más responsabilidad y menos libertad. Por contra, experimentaréis cosas que difícilmente se pueden experimentar de otra forma:

- alegría en estado puro por haber entregado vida a la vida;
- sorpresa y admiración ante el prodigio de la existencia;
- orgullo al ver cómo crecen, cómo empiezan a caminar, a hablar, etcétera;
- y, sobre todo, amor del auténtico, del bueno, del que da sin esperar nada a cambio.

Aunque también, no os engañaré, es posible que en algunos momentos sintáis...

- miedo a que sufran algún daño, a que su vida peligre;
- celos al ver cómo esa personita nueva os desplaza temporalmente a un papel secundario;
- frustración, porque ya no tendréis ni la libertad ni el tiempo que teníais antes;
- desconcierto, al no saber cómo actuar o cómo educarlos;
- y un largo etcétera.

Un hijo os confrontará, os hará preguntaros sobre vosotros mismos y sobre la vida. Son, sois, grandes maestros. No porque deis lecciones regladas a los padres, sino porque nos regaláis el mayor de los dones: aprender a amar y a ser mejores personas. Por eso, la

experiencia de la maternidad y la paternidad no son equiparables a ninguna otra. Podéis escoger vivirla o no, pero sabed que, con sus sacrificios y sus dobleces, es un gran camino de aprendizaje.

Podría escribir un libro entero sólo con las situaciones que he vivido con vosotros, algo que tal vez os serviría, llegado el momento, para ser mejores padres y madres, pero ése no es el objetivo de esta carta-brújula. Tan sólo quiero apuntaros el norte, no marcaros el camino, pues vuestro camino es vuestro, y es bueno y necesario que así sea.

Lo que sí me gustaría es compartir con vosotros un bello poema de Khalil Gibrán, seguramente las palabras más hermosas y certeras que se han escrito nunca sobre el hecho de ser padres:

Tus hijos no son tus hijos.
Son hijos e hijas de la vida,
deseosa de sí misma.

No vienen de ti, sino a través de ti,
y aunque estén contigo,
no te pertenecen.

Puedes darles tu amor,
pero no tus pensamientos,
pues ellos tienen sus propios pensamientos.

Puedes hospedar sus cuerpos,
pero no sus almas, porque ellas
viven en la casa del mañana,
que no puedes visitar,
ni siquiera en tus sueños.

Puedes esforzarte en ser como ellos,
pero no procures hacerlos
semejantes a ti
porque la vida no retrocede
ni se detiene en el ayer.

Tú eres el arco del cual tus hijos,
como flechas vivas,
son lanzados.

Un hijo os confrontará, os hará preguntaros sobre vosotros mismos y sobre la vida. Son, sois, grandes maestros.

Sobre los errores

Cuando cometáis un error, no lo escondáis ni tratéis de enmascararlo. Reconocedlo y disculpaos de corazón. Yo no siempre lo he hecho, por eso justamente sé que es mejor hacerlo. Si no lo reconocéis, persistiréis en el error y multiplicaréis sus consecuencias. Si, en cambio, lo reconocéis, probablemente las consecuencias serán menos graves de lo que teméis.

A nadie le gusta equivocarse y nadie lo hace a propósito (si se hace a propósito ya no es un error, es una manipulación). Por eso, no critiquéis ni menospreciéis a aquellos que se equivocan, ni aceptéis tampoco que os recriminen o critiquen cuando lo hagáis vosotros. Porque el que se equivoca al menos lo ha intentado, mientras que el que no se equivoca es porque nunca ha salido de su cueva, nunca se ha arriesgado, nunca se ha atrevido.

Lo que llamamos error puede ser una simple escala en el trayecto hacia el acierto, pero para que sea así debéis asumirlo y aprender de él. O sea, corregir el tiro. Michael Jordan, el mejor jugador de baloncesto de la historia, tiene una frase muy buena sobre esto: «He fallado más de 9.000 tiros a lo largo de mi carrera. He perdido casi 300 partidos. 26 veces han confiado en mí para jugarme el último tiro y lo he fallado. He fracasado una y otra vez en mi vida, y es justo por eso por lo que tengo éxito».

Cuanto antes reconozcáis vuestros errores, más y más rápido aprenderéis y mejoraréis. De hecho, uno de los mejores métodos de aprendizaje es el llamado «ensayo y error», que consiste en probar, reconocer humildemente los fallos, aprender de ellos, integrar ese aprendizaje y seguir probando y aprendiendo, aplicándose esta sencilla pero certera frase: «A veces acierto, a veces aprendo».

Cuando no somos capaces de reconocer nuestros errores y mentimos para ocultarlos surgen los problemas. La mentira convierte algo aceptable (el error) en inaceptable (la manipulación). La mentira es un error sobre el error, un error emocional que abre la puerta a las excusas, las ocultaciones, las tergiversaciones, las acusaciones, la negación de la realidad y otras perversiones.

A menudo una mentira lleva a otra, y ésta a otra más, y así se acaba construyendo un gran castillo de mentiras. Una bola de nieve que siempre acaba sepultando a alguien, a veces al mentiroso, que ya no es un simple aprendiz de la vida que se equivoca, sino un manipulador, y otras veces a la víctima de la mentira.

El error se puede perdonar, pero la mentira y la manipulación cuestan mucho más de reparar. Una confianza que ha tardado años en construirse se puede destruir en un segundo, y no siempre es posible reconstruirla. Lo sé porque me ha pasado. Y al final no compensa. Siempre, de alguna forma, te sale el tiro por la culata.

Los errores no son un problema.

El problema es no aceptarlos ni aprender de ellos.

Cuanto antes reconozcáis vuestros errores, más y más rápido aprenderéis y mejoraréis.

Sobre el riesgo

El diccionario define la palabra riesgo como «contingencia o proximidad de un daño». Es decir, como la posibilidad de que suceda algo perjudicial, algo malo. Es una definición hecha desde el miedo. Desde el miedo a errar, a perder, a fracasar. Y, sobre todo, desde el miedo a las consecuencias negativas que ese error o esa pérdida puedan tener. Pero el riesgo tiene otra cara: la de la creatividad, la de la innovación, la del éxito. Porque asumir riesgos es consustancial al progreso.

La humanidad se ha perpetuado y ha avanzado a lo largo de los siglos porque algunos han asumido riesgos y han encontrado nuevos caminos. Por ejemplo en el arte. Vincent van Gogh, cuyos cuadros podéis visitar en los más grandes museos del mundo, se arriesgó utilizando un estilo claramente distinto al de sus coetáneos. Al principio generó perplejidad, rechazo e incomprensión, pero años más tarde la belleza de su obra sigue conmoviendo. Se arriesgó y abrió nuevos caminos al arte.

En el deporte también hay ejemplos. Uno muy claro es el de Dick Fosbury, que revolucionó la técnica del salto de altura. Hasta su llegada, los saltadores utilizaban la técnica del salto en tijera, es decir, saltaban de «cara» al listón. Fosbury empezó a experimentar su nuevo estilo a los dieciséis años, cuando era un estudiante de la Universidad Estatal de Oregón. Su seleccionador nacional le dijo que estaba loco, que saltando de espaldas se acabaría matando. Pero insistió, y aunque no era el atleta más alto ni el más fuerte ni el más rápido, ganó el título de la NCAA y posteriormente, en los Juegos Olímpicos de México de 1968, obtuvo la medalla de oro y fijó un nuevo récord: 2 metros y 24 centímetros. O sea, se arriesgó… y ganó.

Si el riesgo sólo incluyera la posibilidad de perder lo que tenemos o no alcanzar lo que deseamos, ¿quién se arriesgaría? Y si nadie se arriesgara, ¿quién innovaría? ¿Quién haría las cosas de una forma diferente? O, más aún, ¿quién se atrevería a hacer lo que nadie ha hecho todavía?

Sin duda, la audacia está tintada a veces de una capa de locura que nace de la pasión, de la confianza, del entusiasmo y de la entrega. Ralph Waldo Emerson dejó escrito que «el coraje cambia la visión de todo», y así es. Porque sólo en el coraje reside la mirada revolucionaria.

El coraje es mucho más que la simple ausencia de miedo: es la conciencia de que hay algo importante por lo que vale la pena arriesgarse. El coraje nos mueve porque creemos que aquello que queremos crear o cambiar tiene sentido, porque lo amamos. «No hay ser humano, por cobarde que sea, que no pueda convertirse en héroe por amor», escribió Platón.

¿Qué no haríamos por amor? El amor es lo que nos permite plantar cara a nuestros miedos, enfrentarnos a dragones internos y externos y partir en un viaje del cual regresamos completamente transformados, bien porque hemos logrado encarnar el anhelo que nos llevó a partir o bien porque hemos aprendido algo nuevo que ha cambiado nuestra mirada hacia la vida y hacia nosotros mismos.

Asumir riesgos os hará crecer. Os permitirá movilizar energías (sentimientos, emociones y visiones) para llegar más allá de lo que imagináis y trascender vuestros propios límites. Así que haced acopio de coraje y arriesgaos. A vuestra madre y a mí puede que nos ponga de los nervios, porque no queremos que os pase nada malo, pero ése es nuestro problema: nuestros miedos no deben ser un freno para vuestro progreso.

Antes, en el capítulo sobre el miedo, os he mencionado a Elisabeth Kübler-Ross, ¿recordáis? Fue una psiquiatra suizo-estadounidense que se especializó en acompañar a enfermos terminales y que escribió varios libros sobre cómo afrontar la muerte. Cuando la doctora Kübler-Ross preguntaba a sus pacientes terminales qué cambiarían si volvieran a vivir, ¿sabéis qué respuesta recibía más a menudo?: «Me arriesgaría más».

Afortunadamente, estáis a tiempo de hacerlo.

Asumir riesgos os hará crecer. Os permitirá movilizar energías (sentimientos, emociones y visiones) para llegar más allá de lo que imagináis y trascender vuestros propios límites.

Sobre la voluntad

No debéis despreciar, queridos hijos, la sabiduría de las personas mayores. La insolencia de la juventud os puede llevar a creer que el mundo se inventó cuando nacisteis vosotros (es normal, lo hemos sentido todos), pero muchos otros vivieron y sintieron antes, se hicieron preguntas y trataron de responderlas. Debemos resistir la tendencia de nuestra sociedad, hambrienta siempre de novedades, a menospreciar y apartar a las personas mayores, pues atesoran un conocimiento vasto y útil.

Una de las frases que más escuché de vuestros abuelos cuando era pequeño es «más hace el que quiere que el que puede». O su versión resumida: «querer es poder». Ahora lo llaman psicología positiva, pero ellos ya lo tenían claro: si al deseo le sumas la voluntad y el esfuerzo, puedes hacer grandes cosas.

A veces os parecerá que algo es muy difícil, pero, como dijo Séneca hace más de 2.000 años, «no es porque las cosas sean difíciles que no nos atrevemos, es porque no nos atrevemos que las cosas son difíciles». La fe en lo que uno hace y el trabajo son la clave del éxito, sobre todo cuando las condiciones son adversas.

Hay miles de casos de logros que parecían imposibles y se alcanzaron gracias a la fuerza de voluntad de sus protagonistas. ¿Sabíais, por ejemplo, que Einstein y Edison fueron considerados retrasados mentales durante su infancia? ¿Os imagináis la cara de los que hicieron este «diagnóstico» al cabo de los años, cuando la suma de su talento y su trabajo cambió para siempre el curso de la Historia?

Pero no sólo los grandes genios son ejemplos de fuerza de voluntad. Abundan las historias menos conocidas que muestran de manera elocuente el enorme potencial del ser humano cuando la voluntad y la entrega definen un propósito vital. Que demuestran el poder de la confianza, el optimismo, la gratitud, la generosidad, la curiosidad, la esperanza, la fe, el entusiasmo, la humildad, la entrega, etc. Éstos son precisamente los

rasgos de carácter que estudia la psicología positiva y que, según se está demostrando en los últimos años, ayudan a las personas a desarrollar su potencial y mantenerse mentalmente saludables. Unos rasgos de carácter que, tenedlo muy en cuenta, se pueden trabajar.

Uno de esos casos es el de Helen Keller. Nacida en 1880, a los diecinueve meses contrajo una enfermedad que la dejó ciega, sorda y muda. Helen fue asignada a la tutela de la profesora Anne Sullivan, cuya primera tarea fue disciplinarla, pues por entonces era una niña consentida y con un carácter violento e ingobernable. Con disciplina, paciencia y ternura, Anne enseñó a Helen primero el alfabeto dactilológico, luego el braille y más tarde lo que hoy se conoce como método Tadoma. Helen aprendió francés, alemán, griego y latín en braille. Con veinticuatro años se graduó *cum laude* en el Radcliffe College, con lo que se convirtió en la primera persona con discapacidad auditiva en graduarse en la universidad. Posteriormente fue una oradora y autora famosa, y convirtió la lucha por las personas sensorialmente discapacitadas en la meta de su vida. Murió en 1968, a los ochenta y ocho años.

«Podemos hacer lo que deseemos si lo intentamos lo suficiente», repetía a menudo Helen Keller en sus charlas, y lo decía con conocimiento de causa. Dejó escrito un libro sobre el optimismo (uno de los once que escribió) en el que declaró: «Ningún pesimista ha descubierto el secreto de las estrellas, ni ha navegado por mares desconocidos, ni ha abierto una nueva puerta al espíritu humano».

Casos como el de Helen, o los de tantos seres humanos anónimos que día a día se mantienen firmes en el propósito de ser mejores personas, mejores profesionales o mejores ciudadanos, os pueden mostrar el verdadero poder que nace del querer y del perseverar. No es una simple cuestión de fuerza física, ingenio, riqueza o inteligencia, sino de fuerza interior.

El verdadero poder surge de lo más profundo del alma. Es la fuerza que nos hace levantarnos después de caer para luchar por una causa justa o necesaria.

Sin perder nunca la esperanza.

Haciendo una lectura constructiva de lo que nos sucede.

Celebrando y agradeciendo cada instante de la vida.

La fe en lo que uno hace y el trabajo son la clave del éxito, sobre todo cuando las condiciones son adversas.

Sobre el azar y la suerte

¿Existe el destino o cada persona se forja el suyo? ¿Existe un poder sobrenatural que guía nuestras vidas o tenemos libre albedrío, o sea, «potestad de obrar por reflexión y elección»?

Se trata de un debate tan antiguo como la humanidad, con posturas extremas y a veces enfrentadas. Personalmente me sitúo en un punto intermedio (no soy de radicalismos, ni en éste ni en otros asuntos, ya me conocéis). Creo que hasta cierto punto podemos crear nuestras circunstancias y determinar nuestro destino, pero también que existe algo, que no sé definir ni nombrar, que tiene su propia agenda y su propio guion, su propio orden y su propio caos. Algo, como diríais vosotros, que va a su puta bola. Algo, en fin, que actúa más allá de nuestra voluntad y de nuestros denodados esfuerzos por perseguir nuestros anhelos o alcanzar nuestros objetivos.

Me identifico con aquella famosa y lúcida frase de Schopenhauer: «El azar reparte las cartas, pero nosotros las jugamos». Es decir, dentro de nuestras circunstancias, la mayoría (no todos, por desgracia) tenemos cierta capacidad de maniobra para crear nuestra propia suerte, para jugar nuestras cartas. Más allá del azar, que no podemos gobernar, tenemos la posibilidad (y yo diría también la obligación) de asumir la responsabilidad sobre nuestra vida y trabajar en todo aquello que sí depende de nosotros.

Esta suerte «creada» es lo que Álex Rovira y Fernando Trías de Bes llaman la «buena suerte» en el famoso libro del mismo título. Me tomo la libertad de reproducir sus «10 reglas de la Buena Suerte»:

1. La suerte no dura demasiado tiempo, porque no depende de ti. La Buena Suerte la crea uno mismo, por eso dura siempre.

2. Muchos son los que quieren tener Buena Suerte, pero pocos los que deciden ir a por ella.

3. Si ahora no tienes Buena Suerte tal vez sea porque las circunstancias son las de siempre. Para que la Buena Suerte llegue, es conveniente crear nuevas circunstancias.

4. Preparar circunstancias para la Buena Suerte no significa buscar sólo el propio beneficio. Crear circunstancias para que otros también ganen atrae la Buena Suerte.

5. Si dejas para mañana la preparación de las circunstancias, la Buena Suerte quizá nunca llegue. Crear circunstancias requiere dar un primer paso... ¡Dalo hoy!

6. Aun bajo las circunstancias aparentemente necesarias, a veces la Buena Suerte no llega. Busca en los pequeños detalles circunstancias aparentemente innecesarias... ¡pero imprescindibles!

7. A los que sólo creen en el azar, crear circunstancias les resulta absurdo. A los que se dedican a crear circunstancias, el azar no les preocupa.

8. Nadie puede vender suerte. La Buena Suerte no se vende. Desconfía de los vendedores de suerte.

9. Cuando ya hayas creado todas las circunstancias, ten paciencia, no abandones. Para que la Buena Suerte llegue, confía.

10. Crear Buena Suerte es preparar las circunstancias a la oportunidad. Pero la oportunidad no es cuestión de suerte o azar: ¡siempre está ahí! Crear Buena Suerte únicamente consiste en... ¡crear circunstancias!

Aquí os lo dejo, por si os puede resultar útil.

Estoy de acuerdo en que la buena suerte se puede construir, pero no comparto esa otra frase de algunos gurús que reza «creer es crear». Como todas las frases resultonas, algo de verdad contiene: si crees que puedes crear algo, es mucho más probable que te

lances a crearlo que si no lo crees. Sin embargo, obvia una parte importante de la ecuación: los factores externos a nuestra voluntad, factores gobernados por ese demiurgo que ronda por las alturas y que se divierte poniéndonos obstáculos y jugando con nosotros. Porque, como dijo Stephen Hawking contradiciendo al mismísimo Einstein: «Dios no sólo juega a los dados con nosotros. A veces también los echa donde no podemos verlos».

En cualquier caso, en vuestra mano está el trabajar para tener buena suerte. Para superar los obstáculos que seguro que os pondrá la vida y alcanzar vuestras metas.

Más allá del azar, que no podemos gobernar, tenemos la posibilidad (y yo diría también la obligación) de asumir la responsabilidad sobre nuestra vida y trabajar en todo aquello que sí depende de nosotros.

Sobre la queja

¿Sabéis cuántas adversidades sufre de media una persona a lo largo de su vida? Os invito a hacer el cálculo. Supongamos que son, de media, una al día. Esto incluye contratiempos de todo tipo, tanto graves (un accidente, la pérdida de un empleo, una enfermedad) como leves (perder las llaves, torcerte un tobillo, quedarte sin tinta en la impresora justo cuando tienes que imprimir algo importante, quedarte sin wifi, mancharte una blusa, etc.). Parece razonable teniendo en cuenta que nuestras vidas son cada vez más movidas y que tenemos a nuestro alrededor muchos más *gadgets* susceptibles de perderse o estropearse. Si contabilizamos una al día durante 80 años (la esperanza de vida media en un país avanzado), más o menos salen 30.000.

Bien, ahora supongamos que tras sufrir cada una de esas adversidades dedicáis veinte minutos de media a quejaros. Esto incluye desde quejarse sólo un minuto hasta caer en la autocompasión (los típicos «qué he hecho yo para merecer esto», «por qué me pasa todo a mí», «qué mala suerte tengo», etc.) durante horas o días. Si hacéis un cálculo rápido, salen 10.000 horas de quejas, o lo que es lo mismo, 416 días largos. ¡Un año y pico tirado a la basura!

Curiosamente, 10.000 horas son, según explica Malcolm Gladwell en su libro *Fueras de serie. Por qué unas personas tienen éxito y otras no*, las que necesita una persona normal y corriente para convertirse en experto en algo (en lo que sea: programar, componer música, invertir en bolsa, jugar a baloncesto…). Así que blanco y en botella, ¿no? ¿Qué preferís, dedicar 10.000 horas a quejaros o invertirlas en desarrollar vuestra capacidad creativa y convertiros en expertos en algo?

Hay personas que se instalan en la queja y no hay manera de sacarlas de ahí. Al final, la vida acaba yéndoles mal y no ven lo obvio: que ellas mismas se lo han buscado. Porque la queja esconde un mensaje infantil: «El mundo me debe algo y no me lo da».

Es la demanda del niño mimado y luego desatendido que se pregunta «¿por qué la vida me trata mal?» partiendo de una base errónea: que la vida tiene que tratarlo bien. El que no cambia esta actitud y este planteamiento nunca sale del círculo vicioso de la queja.

Cuando nos quejamos, alguien cercano y cariñoso puede venir y regalarnos una caricia reparadora, y eso es legítimo, pero quejarse como forma de llamar sistemáticamente la atención de los demás para que se compadezcan de nosotros no lo es. Ni tampoco pasarse horas rumiando «pobre de mí» para justificar la inactividad. Ambas son actitudes infantiles, además de insanas (lo sé porque en algún momento las he tenido: creo que ya os he dicho que no soy perfecto, ¿verdad?). Esto no excluye que, si se os estropea el coche y la broma os cuesta un pico, por poner un ejemplo, no podáis lamentaros durante un momento y lanzar al aire un «joder» o un «qué mierda». Pero no malgastéis mucha energía (ni vuestra ni de los demás) quejándoos, pues con eso no arregláis nada. Es más, podéis perder más de un año de vuestra preciosa vida... ¡y un sinfín de posibilidades!

Cuando la realidad no se ajuste a vuestros deseos, recordad que el problema no es de la realidad, que es neutra y soberana, sino vuestro. Si podéis cambiarla, hacedlo, y si no, aceptadla. Por supuesto, no es lo mismo aceptar que se os ha acabado la tinta de la impresora que la muerte de un ser querido, pero para superar cualquiera de las dos «adversidades» y seguir adelante hay que pasar por la aceptación. En ambos casos tiene que haber un acatamiento de la realidad. Y la convicción de que, a pesar de la incomodidad, la angustia o el desamparo, podemos seguir viviendo.

La vida es un regalo. Agradecedlo. Tenéis derecho a estar tristes o enfadados, faltaría más, pero no tenéis derecho a instalaros indefinidamente en la queja y malgastar ese regalo.

Cuando caigáis en la queja estéril o en la autocompasión, recordad lo que os explicaba en el capítulo sobre la gratitud: la vida es un regalo que sólo se puede usar temporalmente.

Cuando la realidad no se ajuste a vuestros deseos, recordad que el problema no es de la realidad, que es neutra y soberana, sino vuestro. Si podéis cambiarla, hacedlo, y si no, aceptadla.

Sobre la convivencia y la soledad

Seguramente no sois conscientes, pues tenéis una familia grande y un montón de amigos (¡sois muy afortunados!), pero la soledad se está expandiendo como un virus por nuestra sociedad y está adquiriendo dimensiones de epidemia. Cada vez hay más personas que viven solas o que, pese a vivir en pareja o en familia, apenas se relacionan con sus vecinos o con su comunidad. Esto no sólo tiene importantes consecuencias socioeconómicas, sino que influye en el bienestar y la salud de esas personas. Es un factor coadyuvante de todo tipo de enfermedades, la principal de ellas la angustia, que en el fondo no es otra cosa que miedo (miedo a lo que nos puede suceder si nos quedamos solos y aislados del resto). Hay quien incluso defiende que se ha convertido en una enfermedad por sí misma. Eduard Punset, en su libro *Viaje al optimismo*, opina que «la soledad debiera ser una de las bestias a abatir del entramado sanitario, un objetivo específico.

Ahora seguramente este tema no os preocupa, pero no está de más que sepáis que la soledad no querida perjudica seriamente la salud. Las personas que viven o se sienten más solas de lo que les gustaría no sólo se declaran menos felices, sino que padecen más enfermedades (sobre todo del corazón, qué curioso, ¿no?) y viven menos.

Nuestra sociedad, supuestamente moderna y avanzada, promueve de una manera irresponsable el individualismo. Nos han hecho creer que lo primero es pensar en nosotros mismos y que los demás ya se buscarán la vida. Nos han convencido de que podemos y debemos ser autónomos y autosuficientes, de que no debemos depender de nadie. Todos tenemos que tener nuestro trabajo, nuestra casa, nuestro coche y nuestro dinero. Lo que hagan los demás es cosa suya. Hay un absurdo ensalzamiento del ego y de la individualidad, y eso, llevado a sus últimas consecuencias, nos lleva a la soledad. Por supuesto, es bueno y saludable estar solos de vez en cuando, disfrutar sin interferencias de la propia intimidad, pero es terrible cuando la soledad es producto del rechazo o del miedo a relacionarse.

A estas alturas de mi vida, queridos hijos, no tengo la menor duda de que estamos profundamente conectados los unos con los otros, como especie y como seres vivos. ¿Recordáis la película *Avatar* y la escena del árbol? Pues eso: somos muchos y uno al mismo tiempo, todos formamos parte de un todo y estamos unidos por la naturaleza como ramas y hojas de un mismo árbol.

Sin embargo, vivimos en una desconexión permanente y preocupante. Tenemos cada vez más medios para comunicarnos, pero nos conectamos poco. O sea, nos comunicamos mucho, pero muy superficialmente. Olvidamos lo importante que es sentir de verdad al otro y ser sentidos por el otro. Nos comunicamos sin corazón. Creemos, porque así nos lo han hecho creer, que podemos vivir sin los demás, pero en realidad los necesitamos y nos necesitan. La mayoría de nuestros problemas psicológicos, de nuestra infelicidad y nuestro vacío, provienen de no sentirnos parte, de no sentirnos conectados. La soledad y la depresión se alimentan de ese sentimiento de desconexión de los demás, de la vida y del Universo (o de Dios, según las creencias de cada cual).

Más allá de esa cultura del individualismo, lo cierto es que los demás nos nutren y nosotros nutrimos a los demás, y esa nutrición psicológica y espiritual es tan importante como la fisiológica. Es cierto que también hay quien nos vampiriza, que existen relaciones tóxicas, pero en condiciones normales, en un contexto en que imperen las relaciones saludables, somos alimento básico y esencial los unos para los otros.

El sentimiento de pertenencia al grupo (al colectivo, a la tribu, a la comunidad) es un gran antídoto contra el miedo y la angustia. O, visto desde otra perspectiva, una gran fuente de confianza en la vida. No somos islas, sino que formamos parte de un entramado de vivencias y sentimientos llamado humanidad.

No olvidéis, a lo largo de vuestra vida, construir y alimentar vuestra «red de afecto»: familiares, amigos, compañeros, vecinos, conciudadanos. Sé que ya lo hacéis, pero os animo a que no dejéis de hacerlo. Si pasáis por un momento difícil, compartid vuestros problemas, no os aisléis. Y si todo os va muy bien, compartid vuestra alegría. No caigáis en la soberbia de pensar que no necesitáis a los demás. Y si en algún momento os tenéis que abocar durante un tiempo al trabajo o a un proyecto, volved en cuanto podáis a tejer esa red y a fortalecer los afectos.

Una buena red te acoge en los momentos difíciles, pero para eso hay que cuidarla, coserla cuando se desgarre y dedicarle afecto sincero y desinteresado. No llaméis a vuestros amigos sólo para explicarles problemas: llamadlos para saber de ellos. Y no esperéis a que os llamen, hacedlo vosotros. Procurad afecto, atención y cariño sin pedir nada a cambio, pues sin pedirlo os será dado.

Y abríos a nuevas relaciones. Ampliad vuestro círculo de confianza y compartid con los nuevos amigos vuestros deseos, vuestros temores, vuestros sueños y vuestras frustraciones.

Porque el miedo se divide al compartirlo y el amor se multiplica.

No olvidéis, a lo largo de vuestra vida, construir y alimentar vuestra «red de afecto»: familiares, amigos, compañeros, vecinos, conciudadanos. Sé que ya lo hacéis, pero os animo a que no dejéis de hacerlo.

Sobre las relaciones

Ya sé que no os gustan, pero vamos a hacer matemáticas: si a las 24 horas que tiene el día le restáis las 8 que necesitáis para un descanso verdaderamente reparador y las 8 de media de una jornada laboral (o de la universidad o el instituto, en vuestro caso), os quedan 8. Si a éstas le quitáis 2 para comer y cenar (tirando corto, pues lo ideal es comer 5 veces al día y hacerlo despacio y con conciencia), una más de ejercicio físico, otra de desplazamientos para ir al trabajo o a la escuela, otra para asearos y cumplir con vuestras necesidades fisiológicas y una más para actividades varias como hacer gestiones bancarias, llevar el coche al mecánico o ir a comprar, ¿cuántas os quedan libres? Si no me fallan los cálculos, 2. Sólo 2 horas libres al día. Eso, claro, ahora que todavía no sois padres. Cuando lo seáis, tendréis que robarle horas al sueño, al ejercicio físico e incluso al cumplimiento de vuestras necesidades fisiológicas para atender a vuestros retoños.

¿A qué viene esta introducción tan agorera? Muy sencillo: 2 horas libres al día es un capital escaso que tenéis que administrar bien. De lo que decidáis hacer con él dependerá en buena medida vuestro bienestar, presente y futuro. Vuestra buena o mala vida. Así que sería bueno que os plantearais cómo invertirlo. ¿Viendo la tele? ¿Navegando a la deriva por internet? ¿Mirando la pantalla del móvil? ¿Trabajando más horas para ganar más dinero? ¿Charlando con los amigos en un bar? ¿Haciendo el amor? ¿Leyendo? ¿Mirando una serie? ¿Tocando un instrumento o escuchando música? ¿Viajando? ¿Meditando, contemplando el paisaje, mirando las musarañas…?

Partamos de la base de que vuestro tiempo es vuestro y podéis hacer con él, dentro de vuestras posibilidades, lo que os dé la santa gana. Faltaría más. Pero la vida es puñetera y lo que siembras un día es lo que recoges al cabo de un tiempo, así que tenéis que valorar qué clase de semillas queréis plantar. Unas dan unos frutos y otras, otros. Y sólo podéis sembrar un número limitado de semillas.

La buena vida no está para mí en la riqueza material ni en que te paren por la calle para pedirte autógrafos, sino en tener unas buenas relaciones con los demás. A eso dedicaría yo mi tiempo libre, si estuviera en vuestro lugar. Para vivir más y mejor, lo mejor es cuidar las relaciones. No lo digo yo, sino el famoso Estudio sobre el Desarrollo Adulto de la Universidad de Harvard, que desde 1938 ha analizado la vida de 724 hombres. Es un estudio único por su duración, pues abarca la vida de esas personas desde la adolescencia hasta la vejez. Al principio se hicieron dos grupos: uno de estudiantes de la Universidad de Harvard y otro de chavales pobres de los suburbios de Boston. No os explicaré los detalles, pues los podéis encontrar fácilmente en internet, pero sí las conclusiones. La principal, en palabras del cuarto coordinador del estudio, el doctor Robert Waldinger, es que «las buenas relaciones nos hacen más felices y saludables».

El estudio nos enseña varias cosas:

- Que las personas con más vínculos sociales a todos los niveles (amigos, familia y comunidad) son más felices, gozan de mejor salud y viven más años que las que no tienen tantos vínculos. El estilo de vida (dieta, ejercicio, etc.) es importante, pero las relaciones son las que determinan en mayor medida la felicidad de las personas. Según el estudio, aquellos que al llegar a los ochenta años se declaraban más felices no eran los que tenían mejores niveles de colesterol a los cincuenta, sino los que tenían mejores relaciones.

- Que la soledad, como ya hemos visto, es tóxica: las personas que están más aisladas de lo que les gustaría se declaran menos felices, son más susceptibles de padecer enfermedades y viven menos.

- Que lo importante no es tener pareja o muchos amigos, sino la calidad de las relaciones que tenemos con ellos. Los conflictos en las relaciones son muy malos para la salud. De hecho, una mala relación de pareja es más perniciosa que un divorcio, aun siendo el divorcio una de las principales causas de estrés que puede sufrir una persona.

- Que las buenas relaciones no sólo protegen el cuerpo, sino también el cerebro: las personas mayores que sienten que pueden contar con otras tienen, entre otras facultades, mejor memoria.

Es normal que todavía no os preocupe lo que os pasará a los ochenta, ni siquiera a los cuarenta, pero si tenéis dos horas libres al día, no las malgastéis viendo cualquier tontería delante del televisor o el portátil. Hablad, compartid, ayudad a las personas de vuestro entorno. ¡Relacionaos! Las relaciones a veces son complicadas y duelen, lo sé. Y requieren de compromiso e implicación. Pero si las cuidáis, a la larga os estaréis cuidando a vosotros mismos.

Tal vez no viviréis con grandes lujos ni os pararán por la calle para pediros un autógrafo, pero seréis más felices y durante más tiempo.

La buena vida no está para mí en la riqueza material ni en que te paren por la calle para pedirte autógrafos, sino en tener unas buenas relaciones con los demás.

Sobre el cuerpo

¿Os imagináis que a lo largo de la vida cada persona sólo pudiera tener un coche? Un día iríais al concesionario con vuestros ahorros, escogeríais un modelo y al salir os dirían: «Bueno, aquí está. Cuídelo, que cuando se rompa ya no podrá tener otro». Si fuera así, ¿lo cuidaríais de la misma forma que si no existiera esta limitación?

Vuestro cuerpo es ese coche para toda la vida en el que viaja vuestra alma. Si al principio vais con él a toda castaña, derrapáis en las curvas, os dejáis los frenos en cada semáforo y chocáis con otros, más pronto que tarde acabará en el desguace. Con el agravante de que, sin cuerpo, vuestra alma no tendrá dónde agarrarse y se alzará hacia no se sabe dónde, como esos globos con cordel que se escapan de las manos de los niños en las ferias.

Hay personas que fuman, beben, se malnutren durante toda la vida y, sin embargo, llegan con una salud más que aceptable a la vejez (Mick Jagger, por poner un ejemplo; sí, hombre, el de los Rolling Stones...). Otras, por el contrario, no cometen ningún exceso y son víctimas de una enfermedad degenerativa que las postra en una silla de ruedas antes de llegar a la pubertad. Son extremos, marcados por la genética de cada uno y por la lotería divina, que reparte números a voleo y si te toca mala suerte. Pero para el común de los mortales, si castigas el cuerpo lo pagas en forma de dolor, limitaciones, enfermedad e incluso muerte prematura.

Para que el cuerpo os dure el máximo de tiempo y en las mejores condiciones, tenéis que cuidarlo. Es muy sencillo, aunque tendemos a complicarlo. Basta con respirar adecuadamente, alimentaros según vuestras necesidades (un/a nutricionista os puede aconsejar), dormir bien y hacer algún tipo de actividad física. Y no someterlo a excesos, o sea, no ir durante mucho tiempo a máxima velocidad ni derrapando. Curiosamente, algo tan sencillo ocupa a diario millones de páginas/pantallas de periódicos, revistas, páginas webs y redes sociales.

No hace falta tener mucho dinero para cuidar el cuerpo. De hecho, según el psicólogo estadounidense Dan Gilbert, «las cuatro actividades cotidianas que más felicidad aportan son gratis: practicar sexo, hacer ejercicio, escuchar música y charlar. La que más, con mucha diferencia, practicar sexo». Todas ellas, en una medida no excesiva, son buenas para el bienestar del cuerpo.

Cuando desatendemos nuestro bienestar, físico y emocional, aparece la enfermedad. Por supuesto que pueden incidir aspectos externos que no controlamos, como una infección o un accidente, pero la mayoría de las veces enfermamos porque no nos cuidamos lo suficiente. Incluso cuando las causas son externas, si nos cuidamos podremos afrontarlas mejor. Nuestro sistema inmunológico está más fuerte y se defiende mejor.

Algunas veces os he dicho eso de «escucha tu cuerpo». No es algo que me haya inventado yo. Según explican Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke en su libro *La enfermedad como camino*, en realidad no hay enfermedades, sino síntomas de una sola enfermedad: el malestar de la persona. Esos síntomas pueden ser variados, desde infecciones hasta dolores de cabeza, pasando por trastornos cardíacos o cánceres, pero nos «dicen» a través del cuerpo que algo no funciona en nuestra vida. Cuando os suceda esto, cuando enferméis, vuestra recuperación dependerá de que escuchéis atentamente, aprendáis a interpretar los mensajes y hagáis los cambios necesarios en vuestra vida.

Algún día, ese coche de un solo uso que os lleva de aquí para allá envejecerá y perderá prestaciones, y tendréis que aprender a aceptarlo y convivir con eso. Como dice con humor un buen amigo y excelente terapeuta, George Escribano, si a partir de los sesenta os despertáis y no os duele nada, es que estáis muertos...

Pero para eso aún os queda.

Cuidad vuestro cuerpo y disfrutaréis del viaje.

La mayoría de las veces enfermamos porque no nos cuidamos lo suficiente. Incluso cuando las causas son externas, si nos cuidamos podremos afrontarlas mejor.

Sobre el dar

Igual que tenéis que cuidar vuestro cuerpo para que dure, debéis cuidar vuestra alma para que brille. ¿Y cómo brilla el alma? Haciendo el bien, sumando buenas acciones, regalando vida a la vida. No se trata de religión, ni siquiera de espiritualidad, sino sencillamente de bienestar: las personas altruistas son más felices que las egoístas.

Tal vez os suene a marciano, pero hay incluso estudios que demuestran que esto es cierto: una investigación realizada por los profesores Philippe Tobler y Ernst Fehr, del Departamento de Economía de la Universidad de Zúrich (Suiza), publicada en *Nature* a mediados de 2017, demostró que las personas generosas son más felices que las que actúan sólo en interés propio. Y no hace falta ser Teresa de Calcuta: basta con ser un poco generoso. Incluso el simple hecho de comprometerte a ser más generoso, según el estudio, es suficiente para provocar un cambio en el cerebro que te hace más feliz. Al parecer, la generosidad produce una agradable sensación que los investigadores describen como *warm glow*, o sea, 'brillo cálido'. Visto esto, ¿no os parece una estupidez ser egoísta?

La genuina generosidad consiste en dar sin esperar nada a cambio. Hay quienes piensan que esto es de idiotas, pero son justamente los que no se han atrevido a probarlo. Aquellos que descubren el placer de dar no necesitan ni siquiera un gracias. Hay una felicidad en el dar que no se puede comparar con la de alcanzar un logro o poseer un objeto.

No encuentro palabras mejores para explicároslo que las que Gibrán puso en boca de *El profeta* (que, como ya habréis adivinado a estas alturas, es mi libro de cabecera, literalmente hablando: lo tengo desde hace años en la cabecera de mi cama). Son éstas:

> Hay quienes dan con alegría
> y esa alegría es su premio.

Y hay quienes dan con dolor
y ese dolor es su bautismo.

Y hay quienes dan
y no saben del dolor de dar
ni buscan la alegría de dar,
ni dan conscientes de la virtud de dar.
Dan como en el hondo valle da el mirto
su fragancia al espacio. […]

Porque, en verdad,
es la vida la que da a la vida,
mientras que vosotros,
que os creéis dadores,
no sois sino testigos.

Me gustaría llegar a dar algún día «como en el hondo valle da el mirto su fragancia al espacio». O sea, sintiendo que «es la vida la que da a la vida» e inconsciente de «la virtud de dar». Aún no estoy en ese punto tan elevado, ni mucho menos, pero siempre que se presenta la oportunidad practico el dar sin esperar nada a cambio, el dar por la pura satisfacción de dar. Y he de deciros que hay una gran paz en ese gesto. Desaparece el ansia de acumular y anidan valores que entroncan con algo mayor, con un gozoso sentimiento de unidad y plenitud. Con un sentimiento que va más allá del simple bienestar y entronca con una dimensión espiritual.

Y es que algunas veces, dando, siento no sólo bienestar, sino un profundo agradecimiento por la posibilidad que la vida me ofrece de dar.

La genuina generosidad consiste en dar sin esperar nada a cambio. Hay quienes piensan que esto es de idiotas, pero son justamente los que no se han atrevido a probarlo. Aquellos que descubren el placer de dar no necesitan ni siquiera un gracias.

Sobre la alegría y la tristeza

Una de las cosas que más me ha costado aprender en la vida (¡y aún estoy en ello!) es la gestión de las emociones. Saber identificarlas y qué hacer con ellas ha sido para mí uno de los retos más difíciles. Por desgracia no tuve una asignatura que me lo enseñara en la escuela (vosotros tampoco, hasta donde yo sé), así que me ha tocado investigar y experimentar por mi cuenta.

Así he sabido que la alegría, la tristeza, la ira y el miedo conforman el póquer básico de las emociones humanas. Hay muchas más (el rencor, la indiferencia, la nostalgia, la euforia…), pero todas son mezclas, variantes o gradaciones de esas cuatro.

En cuanto a la alegría, hay muchas clases, pero en el fondo todas se resumen en un mismo sentimiento de gozo ante la vida fácil de identificar. No necesitáis que os la defina ni os la recete: hasta el más obtuso de los seres humanos sabe reconocerla cuando la experimenta y la prefiere al resto de emociones. Lo que sí es importante es que tengáis clara la diferencia entre alegría y felicidad. La primera es una emoción y, por tanto, muy efímera. La segunda, en cambio, es un estado de ánimo de fondo, más estable.

No es incompatible sentir tristeza y ser feliz. La tristeza es puntual, mientras que la felicidad es general. Utilizando una analogía sencilla, la tristeza sería como una pincelada, mientras que la felicidad sería el lienzo sobre el que se aplica, que se tiñe temporalmente de un color u otro.

Tampoco hace falta que os explique lo que es la tristeza. La habéis experimentado muchas veces, como cuando perdimos a *Daix*, nuestro perro. Lo que quizá no sepáis es que se trata de un sentimiento natural y absolutamente necesario. Nos sirve para reconocer el valor de lo que hemos perdido y elaborar el duelo correspondiente. No está

ahí por casualidad, tiene la función de ayudarnos a seguir adelante a pesar de haber perdido algo o a alguien que queríamos. Nos ayuda a elaborar esa pérdida, a integrarla y, a partir de ahí, seguir avanzando.

Por tanto, la tristeza es buena, en el sentido de que es útil, y no hay que esconderla ni reprimirla. No hay que avergonzarse de ella ni dejar de expresarla. Cumple una función, es una aliada. En su justa medida es necesaria; como el miedo, que sirve para evitar riesgos innecesarios; o la ira, que sirve para establecer límites y protegernos.

A veces, sin embargo, la tristeza pervive más allá del hecho que la ocasiona y la persona entra en un estado de melancolía. Y no me refiero a la depresión, que es otra película, sino a la tristeza como vicio, como forma de placer malsano. Porque, aunque os pueda sorprender, hay personas que obtienen con la manifestación de la tristeza un beneficio: la atención de los demás. Es la forma que han encontrado de llamar la atención y de recibir afecto. Una forma, por supuesto, malsana y a la postre autodestructiva. Una vez más, lo sé porque la he practicado.

La tristeza sana, en cambio, es puntual y permite aprender de la experiencia. No quiero parecer aguafiestas, pero es importante que aceptéis que en cada instante morimos un poco. Vivimos cada día una pequeña muerte: momentos que no volverán, relaciones que se acaban, pequeñas cosas que se estropean, objetos que perdemos... La tristeza nos ayuda a soltar, a renunciar, a sobrellevar esas pequeñas muertes. Porque la vida es una sucesión de ganancias y pérdidas que siempre acaba en balance cero. Cuando elegimos, ganamos lo elegido y perdemos el resto. Lo importante es aceptar lo elegido y agradecer la oportunidad de elegir con libertad y conciencia, pues no todo el mundo tiene ese privilegio.

A lo largo de la vida viviréis más de una crisis. Serán momentos en los que os cuestionaréis lo que sois y lo que queréis, y en los que, para seguir, tendréis que soltar lastre. Momentos de duelo, con sus diferentes fases, más o menos iguales para todos: negación, rabia, negociación, tristeza y, finalmente, aceptación. Aceptación de que aquello ya no volverá, pero que de alguna forma puede pervivir en nosotros.

Las crisis os dolerán, pero os acercarán a la sencillez y a la sabiduría, a la vida desnuda de artificios. Y es que el dolor es inevitable, forma parte de la dialéctica de la vida. El dolor está en la pérdida, está en la transformación necesaria. No debemos ir a buscarlo, pero cuando nos encuentre debemos entregarnos a él e interpretar el cambio que nos pide, que nos propone o que nos exige. Porque el dolor es la gran puerta que conduce a la transformación.

En definitiva, para tener una buena vida, una vida feliz, también es necesaria la tristeza.

No la neguéis.

Abríos a ella cuando llegue y dejad que se exprese.

Las crisis os dolerán, pero os acercarán a la sencillez y a la sabiduría, a la vida desnuda de artificios.

Sobre el dolor y el sufrimiento

Como os decía en el capítulo anterior, a lo largo de vuestra vida sufriréis más de un golpe: una ruptura sentimental, la pérdida de un ser querido, un accidente... En algún momento es posible que penséis que no podéis seguir, que no sois capaces de superarlo, de seguir viviendo, de salir del túnel. ¡Pero sí podréis!

A veces os bastará con levantar la cabeza, ver de dónde ha venido el golpe y seguir. Otras veces (¡y ojalá sean pocas!) sufriréis auténticas embestidas que os levantarán por los aires, os darán diez vueltas de campana, os arrojarán contra el suelo y os dejarán tirados, rotos, exánimes y aparentemente sin capacidad para reaccionar. No serán simples contratiempos, sino verdaderas adversidades: una ruina, una enfermedad grave, un divorcio, una muerte... Eso os dolerá (¡y en vuestro dolor va el mío!), pero debéis saber que cada caída, cada golpe, lleva implícito un regalo: un aprendizaje y una reubicación positiva de vuestros principios vitales.

Los golpes os llegarán por sorpresa, y en el momento de recibirlos seguramente no seréis capaces de leer las expectativas de cambio que os anuncian. Sólo cuando recuperéis la conciencia podréis buscar la piedra que os ha golpeado y mirar el regalo que esconde en su interior. Porque la mayoría de las adversidades, miradas con perspectiva y distancia, son auténticas joyas, regalos que pueden marcar una inflexión positiva, un cambio hacia una vida mejor. Esto no os ahorrará el dolor, pero sí os dará una perspectiva vital diferente ante los nuevos problemas que surjan más adelante. Porque cuando ves que has superado una situación que te parecía insuperable, la siguiente se ve de otra manera. Duele, pero se afronta con más entereza.

Todos, sin excepción, caemos varias veces en la vida, pero logramos rehacernos, levantarnos y seguir adelante. ¿Recordáis aquella película con Tom Cruise, *El último samurái*? Pues los samuráis, que eran auténticos guerreros sin miedo a morir, también

caían en ocasiones, pero después se levantaban y seguían luchando. Hasta el final. Su código de conducta, el *Bushido*, contiene una máxima que resume esta filosofía a la sucinta manera de los *haikus*: «Cae siete veces, ponte en pie ocho».

Una cosa importante: no es lo mismo dolor que sufrimiento. El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. El dolor, tanto el emocional como el físico, se localiza en el corazón y es útil, mientras que el sufrimiento nace en la mente y no sirve para crecer.

Detrás del dolor hay vida y sentimiento en estado puro.

Detrás del sufrimiento, en cambio, hay una narración y un narrador interno, un personaje que se niega a aceptar lo que hay.

En el dolor hay aceptación de la realidad; en el sufrimiento, negación estéril.

Si sentís dolor por algo que os sucede, abrid el pecho y acogedlo. Podéis llorar, patalear, gritar, sentirlo en cada poro, en cada célula. Pero si ese dolor se alarga tanto que incluso perdéis de vista aquello que lo ocasionó, preguntaos qué está pasando. Es probable que algún personaje interior esté agarrándose al sufrimiento para no morir, para no ceder, para no soltar, para no decir sí a lo que es.

Porque el sufrimiento es un «no» a la vida, mientras que el dolor es un «sí, a pesar de todo».

El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. El dolor, tanto el emocional como el físico, se localiza en el corazón y es útil, mientras que el sufrimiento nace en la mente y no sirve para crecer.

Sobre la resiliencia y la longanimidad

Los seres humanos hemos desarrollado una gran capacidad para resistir y superar las adversidades, para salir adelante a pesar de todo. Esa capacidad tiene un nombre: resiliencia.

Relacionada con la resiliencia está la longanimidad, que etimológicamente significa «alma grande» y que se define como el estado de ánimo que nos permite afrontar y superar repetidamente la adversidad. La longanimidad vendría a ser una resiliencia perseverante, a largo plazo, es decir, la capacidad de afrontar muchas dificultades sucesivas, de caer y levantarnos tantas veces como sea necesario.

¿Cómo podéis trabajar la resiliencia y la longanimidad? Principalmente de dos maneras: dando sentido a vuestras vidas y creando vínculos fuertes y sinceros.

Por un lado, debéis tener muy claro cuál es el sentido de vuestra vida en cada momento, el motivo por el que lucháis a pesar de las adversidades. Es lo que los japoneses llaman el *ikigai*, que se puede traducir como la razón de ser, la razón de vivir. O, dicho de una forma sencilla: la razón por la que os levantáis cada mañana. Un libro que lo explica muy bien es justamente *Ikigai*, de Francesc Miralles y Héctor García.

Por otro lado están los vínculos, la red social que os sostiene, que os ayuda a incorporaros y seguir adelante si caéis. Esta red hay que cuidarla, atenderla, mimarla, como hemos visto en el capítulo dedicado a las relaciones. No basta con llamar a la familia y a los amigos una vez cada tres meses para ver si hay alguna novedad. Hay que implicarse, comprometerse. A las duras y a las maduras, como reza el dicho popular.

Una investigación reciente abanderada por Dan Buettner, explorador de National Geographic, habla de «zonas azules» para referirse a determinados lugares del planeta donde la proporción de personas centenarias es especialmente alta. Se trata de regiones donde las personas no sólo viven más, sino también en mejores condiciones de salud. ¿Sabéis por qué en esas zonas del mundo las personas viven más y mejor? Por cinco razones:

- cuidan la alimentación, priorizando las verduras;
- realizan regularmente una actividad física moderada como caminar;
- tienen creencias firmes de tipo religioso o espiritual;
- tienen claro el sentido de su vida, su *ikigai*;
- están plenamente integradas en su comunidad, es decir, tienen sólidos vínculos con la familia, con los amigos, con los vecinos, etcétera.

Esta investigación fija su atención, entre otros lugares, en una isla de Japón llamada Okinawa. Allí abundan más que en ningún otro sitio las personas centenarias, muchas de las cuales siguen cuidando de su jardín y organizando eventos para la comunidad a pesar de su avanzada edad. Y una de las cosas que distingue a los habitantes de esta isla es que todos pertenecen a lo que llaman un *moai*, algo así como un grupo de apoyo mutuo.

Los *moai*, además de organizar todo tipo de actividades colectivas, reúnen dinero a partir de las cuotas de sus miembros para dárselo a alguno de ellos cuando pasa por un mal momento o sufre una adversidad. Esto, el saberse apoyados y protegidos por un grupo, les hace vivir más seguros y, entre otras cosas, sufrir menos estrés y menos enfermedades. ¿No os parece que deberíamos adoptar la idea del *moai* en Occidente?

Para cerrar el capítulo os explicaré una pequeña gran historia que también sucedió en Japón y que tiene que ver con la resiliencia. Un hombre llamado Teiichi Sato tenía hace unos años una tienda de semillas en la pequeña ciudad costera de Rikuzentakada, en la prefectura japonesa de Iwate. El viernes 11 de marzo de 2011 un terrible tsunami arrasó su ciudad y se llevó por delante no sólo su tienda, sino la vida de miles de

personas, entre ellas la mayoría de sus amigos y familiares. El señor Sato y su esposa lograron sobrevivir de milagro. Cuando regresaron a la ciudad arrasada, se cruzaron con un vecino que, como ellos, vagaba por aquel escenario dantesco buscando restos de sus seres queridos. Sonrió al verlos y les dijo: «Todo ha desaparecido, pero nosotros seguimos vivos. Seamos fuertes, seamos felices, mi querido vendedor de semillas, porque así es la vida». Y los dos hombres se abrazaron y lloraron juntos.

Hace un tiempo el señor Sato visitó Barcelona para agradecer el apoyo de la organización Korekara y fue entrevistado por la periodista Ima Sanchís en *La Vanguardia*. Allí dejó este mensaje maravilloso: «Por mucho que nos rodeemos de objetos y cosas que nos dan la ilusión de que controlamos, es falso, no controlamos nada. Cuando sólo te queda el corazón, hay que ser fuerte, y lo esencial es plantar en él la semilla de la esperanza. Quiero gritar este mensaje para que las almas de los desaparecidos descansen en paz».

Recordad esto, por favor: la resiliencia y su hermana mayor, la longanimidad, residen en el interior de todos y cada uno de nosotros. Todos nacemos con esa capacidad. Una capacidad que Albert Camus describió de esta manera tan maravillosa: «En lo más duro del crudo invierno, por fin he descubierto que en mí habita una invencible primavera».

Esa primavera es el amor a la vida. Un amor que nos da sentido y nos hace seguir avanzando a pesar de las dificultades.

¿Cómo podéis trabajar la resiliencia y la longanimidad? Principalmente de dos maneras: dando sentido a vuestras vidas y creando vínculos fuertes y sinceros.

Sobre las cicatrices

Algunos golpes os dejarán heridas. Y las heridas, cuando se curen, os dejarán cicatrices.

La mayoría de las personas se avergüenzan de sus cicatrices y las esconden. Sin embargo, cada cicatriz dice algo de nuestra historia. Es vida vivida.

Como sabéis, me encanta la comida japonesa y, en general, la cultura de aquel país. Tienen tradiciones sorprendentes y admirables. Una de ellas es el *kintsugi*, palabra que significa «carpintería de oro». En el origen de este arte hay una bella historia. Resulta que a finales del siglo XV, el *shōgun* Ashikaga Yoshimasa (algo así como el rey de la época) envió a China dos de sus tazas de té favoritas para que las repararan. Las tazas regresaron compuestas, pero los artesanos chinos emplearon en la restauración unas grapas de metal que les daban un aspecto tosco. Como el resultado no gustó a Yoshimasa, mandó buscar un artesano japonés que hiciera una reparación más delicada. Finalmente dio con unos ceramistas que aplicaron una técnica muy original: unir los pedazos y cubrir las juntas con un barniz de resina espolvoreado o mezclado con polvo de oro. La idea gustó al *shōgun*, y con el tiempo se extendió tanto que las piezas de cerámica reparadas mediante esta técnica empezaron a ser más valiosas que las que nunca se habían roto. ¡Se valoraban tanto que algunas personas las rompían a propósito para poder repararlas!

Esta original técnica dio lugar a una filosofía de vida, como explica la Wikipedia: «Las roturas y reparaciones forman parte de la historia de un objeto y deben mostrarse en lugar de ocultarse», pues lo embellecen y ponen de manifiesto su transformación e historia.

¿Os dais cuenta del maravilloso mensaje que esconde esta historia? ¡Lo que se rompe y se recompone es más valioso que lo que nunca se ha roto!

Las cicatrices no sólo forman parte de nuestra historia, sino que la hacen más bella.

Así que no escondáis vuestras cicatrices, porque son la prueba de que os habéis arriesgado y, tras los golpes, os habéis recompuesto y habéis seguido avanzando.

Aplicad el *kintsugi* a vuestras vidas.

La mayoría de las personas se avergüenzan de sus cicatrices y las esconden. Sin embargo, cada cicatriz dice algo de nuestra historia. Es vida vivida.

Sobre la naturaleza

Queridos hijos, se acerca ya el final de esta carta-libro. En estos últimos capítulos me he puesto muy trascendental, lo sé, pero afrontar las cuestiones trascendentales también es importante para tener una buena vida.

Trascender, según el diccionario, es «pasar de una cosa a otra», o sea, traspasar. ¿Sabéis qué se dice cuando alguien muere? «Ha traspasado.» Es decir, ha pasado de una cosa (la vida como la conocemos) a otra. ¿Qué es esa otra cosa, el más allá, otra vida, la nada…? Ésta es una de las preguntas fundamentales que nos hacemos los seres humanos desde tiempos remotos, y a día de hoy seguimos sin encontrar una respuesta unánimemente aceptada. Cada religión, cada corriente espiritual, ha encontrado la suya: el Cielo o el Infierno, el Nirvana, los campos de Aaru, los Campos Elíseos, el Valhalla, el Reino de Dios…

¿Cuál de ellas es la acertada, si es que alguna lo es?

Siento no poder daros una respuesta. Hasta donde yo sé, estamos sometidos al dictado de la madre naturaleza, que se rige por leyes que escapan a mi comprensión. Lo único que puedo deciros es que mi religión y mi fe son el respeto a la vida y a la naturaleza. Antes que adorar a dioses que no puedo ver, prefiero rendir culto a algo tan tangible y necesario como la tierra, el agua y el aire que nos dan la vida.

La humanidad tiene actualmente un problema de concepto: no es que la naturaleza sea necesaria para la vida, es que nosotros «somos» naturaleza. Si no la respetamos, no nos respetamos. Si no la cuidamos, no nos cuidamos. Si no la amamos, no nos amamos.

Hemos perdido el norte como especie y tenemos que recuperarlo, por nuestro bien y por el de las generaciones venideras. Por vosotros, pero también por vuestros hijos y los hijos de vuestros hijos. De seguir por el camino que vamos, podemos acabar en una

absurda autodestrucción.

La naturaleza nos recuerda nuestra esencia, que es cambio, mutación, transformación. Lo vemos en los árboles, en el paso de las estaciones, en todo lo que nace, crece, envejece y muere. Creemos que podemos eludir ese ciclo natural, nos creemos más poderosos que nuestro propio mandato biológico. Incluso ahora se habla ya de «la muerte de la muerte», haciendo referencia a los avances de la biotecnología, que según algunos podrían hacernos inmortales.

Nos creemos dioses porque hemos logrado entender algunas cosas, pero no hemos entendido todavía lo más importante: que nosotros nos iremos algún día y ella seguirá ahí, erre que erre, creando flores, valles y nubes. En la naturaleza están todas las lecciones, pero nos hemos vuelto unos estudiantes pretenciosos y malcarados y hemos dejado de atender en clase.

Lo importante, para lo que me ocupa aquí, es que entendáis que no es posible un crecimiento económico infinito en un planeta finito. La naturaleza es generosa, pero no es inagotable. Tiene su límite, y al ritmo actual llegaremos a él más temprano que tarde. Tenemos que replantearnos a nivel global nuestro estilo de vida, de lo contrario vamos de cabeza a la catástrofe. ¿Cuánto tiempo nos queda para frenar este *Titanic* antes de que se estampe contra el iceberg de la cruda realidad? Algunos expertos afirman que no más de cincuenta años. Otros, más pesimistas, que menos de veinte, pero todos coinciden en que debemos actuar ya.

La única solución pasa por asumir que el modelo social y económico global debe cambiar, y este cambio llegará bien por convicción, bien por obligación. Si no se asume la finitud del planeta, la ecuación no cuadrará por ningún lado. Palabras como sobriedad, mesura, freno o incluso el proscrito término «decrecimiento» sonarán cada vez con mayor frecuencia, sea por elección voluntaria o por imposición.

¿Cuál es la solución? Para mí la solución pasa por una «revolución interior». O sea, por un cambio en el comportamiento de cada uno de nosotros producto de un cambio en nuestro nivel de conciencia. Uno a uno. Persona a persona. Esa revolución es hoy más

necesaria que nunca para hacer de este mundo un lugar más habitable y, sobre todo, para que lo heredéis en unas condiciones que os permitan, primero a vosotros y después a vuestros hijos, seguir disfrutándolo.

Por tanto, si queremos que haya futuro hay que actuar ya: reconstruir el capital natural devastado y preservar el que aún queda, y convertir en compromiso personal la tendencia hacia una forma de vida más sobria. Hay personas que ya lo están haciendo, y organizaciones que luchan para que se entiendan y se detengan el cambio climático, la deforestación, la expoliación de los mares y los océanos, etcétera.

Cualquier pequeña aportación cuenta. Como dijo el sabio Krishnamurti: «La más pequeña de las acciones es mejor que la más noble de las intenciones».

En la naturaleza están todas las lecciones, pero nos hemos vuelto unos estudiantes pretenciosos y malcarados y hemos dejado de atender en clase.

Sobre el sentido de la vida

En cierta ocasión le preguntaron al dalái lama qué era lo que más le sorprendía de la humanidad. Y respondió: «Lo que más me sorprende es el propio ser humano. Porque sacrifica su salud para ganar dinero y cuando lo consigue se lo gasta para recuperar la salud. Porque vive tan preocupado por el futuro que no disfruta el presente, con lo que se acaba perdiendo ambos. Y porque vive como si nunca fuera a morir, por lo que muere sin haber vivido realmente nunca».

La muerte, hijos míos, es inevitable. Si alguna certeza tenemos es ésa. Y no hay que vivir dándole la espalda, sino siendo conscientes de ella. Tenéis que vivir cada día como si fuera el día más importante de vuestras vidas… ¡porque lo es! El ayer ya no existe, y el mañana todavía tampoco. No se trata de quemar las naves y amanecer al día siguiente debajo de un puente, o de morir joven y dejar un bonito cadáver, sino de ser consciente de que cualquier día puede ser el último, como a punto estuvo de serlo para María Belón y su familia aquel día de 2004 en que los sorprendió el famoso tsunami del Índico. Se trata de hacer cada día lo mejor que podamos con lo que tenemos a nuestro alcance, y de irnos a dormir con la satisfacción de haber vivido.

En el capítulo sobre el placer os hablé de Freud. Él defendía que la búsqueda del placer es lo que nos mueve, ¿recordáis? Está claro que hoy en día ésa no es suficiente justificación para levantarse cada mañana y dar lo mejor de uno mismo. Hace falta algo más. Y ese algo más es el sentido que cada uno le da a su vida, o la búsqueda de ese sentido.

Los seres vivos no necesitan un sentido más allá de sí mismos salvo el instinto de perpetuarse. Los animales, al menos que sepamos, no se preguntan por qué tienen que esforzarse para encontrar comida cada día ni se plantean si les conviene o no reproducirse. Pero nosotros, ay, tenemos conciencia y capacidad de elección. Y eso, que es un gran privilegio, es también una responsabilidad.

Seguro que más de una vez y de dos os habréis preguntado qué sentido tiene todo esto, no sólo por qué vivís, sino para qué. La respuesta es que el sentido tenéis que dárselo vosotros, y que tiene que ser un sentido a vuestra medida. Es algo fundamental para vivir mucho y bien, como nos han enseñado los centenarios habitantes de la isla de Okinawa. El peculiar *speaker* motivacional Emilio Duró lo explica de esta forma en sus conferencias: «La felicidad nunca viene de conseguir algo, sino de tener algo por lo que levantarse cada mañana. Por desgracia, el 97 por ciento de las personas no saben por qué se levantan cada mañana».

Se trata, en definitiva, de encontrar el sentido (vuestro sentido, no el que os impongan otros) y de volcar ahí toda vuestra capacidad de luchar y amar. El amor aporta confianza a grandes dosis, y por tanto capacidad de superación y de transformación. Hay muchas historias que demuestran que esto es cierto, pero os sugiero una muy emotiva que va precisamente de un padre y un hijo, conocidos como «el equipo Hoyt», que se han dedicado durante años a participar juntos en triatlones y otras pruebas deportivas extremas. El hecho ya sería meritorio sin más, pero si le añadimos que el hijo sufre parálisis cerebral y va en silla de ruedas, se convierte en algo absolutamente heroico y ejemplar. Las imágenes de su participación en diferentes pruebas son para temblar de emoción y admiración. Os sugiero que las busquéis en internet.

Es básico que encontréis, en cada momento, vuestro sentido de la vida, vuestro motivo para levantaros por la mañana más allá de sobrevivir. Y que, cuando lo encontréis, os entreguéis a él con pasión, como aconsejaba Steve Jobs en el famoso discurso pronunciado en 2005 en la Universidad de Stanford (también podéis encontrarlo en internet):

«Tenéis que encontrar eso que amáis. [...] Vuestro trabajo va a llenar gran parte de vuestras vidas, y la única manera de sentiros realmente satisfechos es hacer aquello que creéis que es un gran trabajo. Y la única forma de hacer un gran trabajo es amando lo que hacéis. Si todavía no lo habéis encontrado, seguid buscando. No os detengáis. Al igual que con los asuntos del corazón, sabréis cuándo lo habéis encontrado. Y al igual que cualquier relación importante, mejora con el paso de los años. Así que seguid buscando hasta que lo encontréis. No os detengáis».

Me atrevo a añadir algo: poned pasión y entrega en lo que hagáis, sea lo que sea. Hacedlo al ciento por ciento, con la máxima dedicación y presencia. Si no lo hacéis así, ese recurso escaso y único que es la vida se malgasta. Si, por el contrario, lo hacéis así, llegaréis al final de vuestro camino con la sensación de haber vivido intensamente la vida. De haber honrado el regalo que se os entregó en el momento de nacer.

Y otra cosa: cada vez que sintáis que la voluntad flaquea, revisad vuestro sentido y renovad vuestro compromiso con la vida. Esto os ayudará a tener una vida larga y feliz. Una buena vida.

Se trata, en definitiva, de encontrar el sentido (vuestro sentido, no el que os impongan otros) y de volcar ahí toda vuestra capacidad de luchar y amar.

Posdata

Como os dije al principio, hay dos razones que me han impulsado a escribiros esta carta-brújula, esta pequeña guía para la apasionante aventura de la vida. La primera ya os la he explicado: os estáis haciendo mayores y empezáis a abandonar el nido, y creo que os puede ser útil llevar en vuestro equipaje vital algunos de los aprendizajes que he ido cosechando a lo largo de mi vida.

La segunda es igualmente sencilla: yo también me estoy haciendo mayor, con la diferencia de que ya no escalo hacia la cima, sino que disfruto poco a poco del descenso. No me siento cansado, ni mucho menos, ni desmotivado: al contrario, siento la satisfacción del camino recorrido hasta aquí y unas enormes ganas de seguir aportando al mundo lo que pueda aportar. Pero está claro que los cincuenta marcan una frontera, medio física medio simbólica, que te hace ver la vida desde otra perspectiva.

Dos personas cercanas, una de ellas incluso más joven que yo, se han ido recientemente: Fernanda y Enrique, dos buenos amigos de juventud. Ella por un accidente, él por una enfermedad. Su partida me ha hecho todavía más consciente de la fragilidad de la existencia en general y de la mía en particular. Y de la importancia, como os explicaba en un capítulo anterior, de no dejar pasar un solo día sin amar y sin decir «te quiero».

Dicen que teme morir quien teme vivir. No temo a la muerte, pero sé que algún día llegará. Es más, sé que puede llegar en cualquier momento. Eso, lejos de detenerme, de paralizarme, me da alas para aprovechar al máximo el tiempo que me queda sobre la Tierra. Y a la vez me hace consciente de algo muy cierto, aunque no os gustará probablemente escucharlo: que algún día no estaré aquí con vosotros, que algún día no podréis contar conmigo para conversar, mirar juntos una serie, viajar, bromear, cocinar,

hacer deporte o simplemente permanecer sentados en el sofá juntos en silencio. Es por eso que he sentido la necesidad de transmitiros este pequeño legado, este modesto testamento vital.

Me han quedado cosas por explicar. Quién sabe, tal vez algún día me anime a escribiros otra carta. Dicen que todo final esconde un nuevo principio.

Os quiero.

El camino sigue y sigue desde la puerta. El camino llega muy lejos, y si es posible he de seguirlo recorriéndolo con pie decidido hasta llegar a un camino más ancho donde se encuentran senderos y cursos. ¿Y de ahí adónde iré? No podría decirlo.

J. R. R. TOLKIEN
El Señor de los Anillos I.
La Comunidad del Anillo

Agradecimientos

A mis padres, Fernando y Francisca, que me enseñaron gran parte de lo que explico en este libro.

A Lourdes, por sus críticas constructivas (suponiendo que eso exista).

A Roger Domingo, amigo y editor, por la confianza y la hospitalidad.

A Cipri Quintas, amigo y ángel, por su inmensa generosidad.

A Álex Rovira, amigo y maestro, por su afecto y sus palabras.

Y a Fady Bujana, amigo y hermano, por tantos aprendizajes vitales compartidos.

El pequeño libro para mis hijos adolescentes
Josep López Romero

Diseño de la portada, Planeta Arte y Diseño

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.
Grupo Planeta
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2018

ISBN: 978-84-16928-93-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab S. L. L.
www.newcomlab.com

Índice